PENTRU PRIMA Oara, TOTUL intr-o singura carte!

Autohipnoza

autohipnoza

și alte tehnici de extindere a minții

Charles Tebbetts

WESTWOOD PUBLISHING COMPANY, INC.

312 Riverdale Drive, Glendale, CA 91204 818-242-1159

A doua tipărire 1979

A treia tipărire 1980

A patra tipărire 1981

A cincea tipărire 1982

A șasea tipărire 1983

Tipărirea a șaptea 1984

A opta tipărire, 20.000 de exemplare, 1985

Tipărire a noua, 10.000 de exemplare, 1987

Fișa catalogului Bibliotecii Congresului nr. 77-76206

ISBN 0-930298-18-7

Tipărit în Statele Unite ale Americii

Cuprins

PREFAȚA AUTORULUI

ΓΤ'Ι

Concluziile expuse în această carte sunt rezultatele a peste douăzeci de ani de studiu și cercetare. Ele rezumă eforturile mele de a găsi o temă unificatoare comună pentru acele sisteme de dezvoltare care promit

creștere personală, expansiune minții și iluminare spirituală. În cercetările mele în psihologie și psihiatrie, am devenit conștient de aplicarea largă a hipnozei ca instrument terapeutic. Am hotărât să studiez știința hipnotismului într-un mod cuprinzător sub cel mai bun profesor pe care l-aș putea descoperi. O mare parte din materialul din această carte, atât teoretic cât și practic, a fost stimulat de învățăturile și influența remarcabile a unui om extraordinar, Gil Boyne, care operează Institutul de Formare în Hipnotism din Los Angeles, în Glendale, California, o suburbie a orașului Los Angeles, unde predă „Hipnotismul ca carieră”.

L-am întâlnit prima dată pe Gil Boyne în 1970, când m-am înscris la cursul lui de autohipnoză. Am intervievat sau investigat o serie de alți hipnotizatori și hipnoterapeuți. Niciunul dintre ei nu m-a impresionat și eram pe cale să renunț la idee când am vorbit cu un psihiatru care era un vecin de-al meu. Când a apărut subiectul hipnotismului, mi-a spus că a fost foarte impresionat de un hipnotizator care a susținut o serie de prelegeri-demonstrații la Departamentul de Neuropsihiatrie de la Universitatea din California, Los Angeles. Vizita mea la acest bărbat a fost începutul unei experiențe care mi-a schimbat viața, precum și pe cea a soției mele, Joyce.

Am fost rapid captivați de propria noastră imaginație, pe măsură ce am devenit conștienți de potențialul fantastic al autohipnozei ca metodă principală de redirecționare a propriilor energii către o viață mai creativă. Am fost și mai captivați de carisma și puterea personală și magnetismul lui Gil Boyne. Întotdeauna am avut sentimentul de a vedea un artist talentat la lucru când l-am văzut inducerea unei transe hipnotice în câteva secunde. N-am văzut niciodată pe cineva inducând hipnoza la fel de repede ca Gil Boyne. Până la sfârșitul cursului, eu și Joyce am putut să ne hipnotizăm și să ne programăm mintea profundă în câteva minute.

Ne-am continuat studiile cu Gil Boyne în Hipnoza Profesională și Hipnoterapie Avansată. sper sa comunic-

Cu tine, cititorule, vă oferim câteva dintre experiențele neobișnuite și uimitoare care au făcut parte din pregătirea mea.

Domnul Boyne spune că metoda sa de a depăși scenariile negative din trecutul „programare a puterii”. El a revizuit conceptele stereotipe de autosugestie și a creat primele metode complet noi în mai bine de patruzeci de ani! Are un talent rar pentru a distila și integra adevărurile psihologice și spirituale într-o filozofie concisă și practică, care stimulează creșterea și mișcarea tuturor celor care încep să o folosească. Gil Boyne este o ființă umană intens creativă, care se bucură de participarea sa la viață. Cred că aceste calități de exuberanță și dăruire intensă îi permit să-și stimuleze și să-și excite studenții să-și ridice imaginea asupra propriului potențial creativ.

Gil Boyne își predă metodele la cursuri de capacitate cinci nopți pe săptămână și, în multele cursuri la care am participat, am întâlnit o secțiune extraordinară a umanității, variind de la performeri aspiranți la vedete și sportivi celebri, de la casieri de bănci la președinți de corporații. Câteva dintre oamenii pe care i-am întâlnit la Institutul

de autoajutor al lui Gil Boyne sunt: comediantul Lily Tomlin, Campionul național la bowling Barry Asher, actorul Sylvester Stallone; carismaticul ministru TV reverend Dee; vedetele de televiziune Lloyd Haines, Lisa Todd și Sheree North; celebrul concert de violini Endre Balogh; Jane Wagner (scenarist-producător pentru Lily Tomlin); Elleson Trevor („Flight of the Phoenix”) și Ray Parker, scriitor pentru Art Linkletter, Bob Hope și Dick Van Dyke. Pe scurt, toate tipurile de oameni din toate categoriile sociale sunt de gând să studieze cu bărbatul pe care îl consider a fi cea mai importantă autoritate a lumii în ceea ce privește motivația subconștientă prin hipnoză, omul ale cărui metode le voi descrie în această carte.

Am ascultat mulți oameni raportând schimbări rapide și dramatice în viața lor, dar pentru mine, cel mai impresionant caz a fost al meu. Acum aproximativ un an m-am trezit într-o dimineață și m-am trezit parțial paralizat. Suferisem un accident vascular cerebral sever în timpul nopții și nu puteam să vorbesc sau să mă fac înțeles decât prin mâzgălire grosolană. Medicii din Spitalul Santa Monica au efectuat o serie de analize și au informat-o pe soția mea că mă aștept la o recuperare parțială în aproximativ șase luni. Atunci am aplicat principiile programării subconștiente ale lui Gil Boyne

prin autohipnoză! Mi-am stabilit scopul de a comunica complet cu ceilalți timp de o săptămână și m-am hipnotizat chiar acolo, în camera de urgență a spitalului. În trei zile am fost externată în fața spitalului, iar medicul meu raporta că s-a recuperat în nouăzeci la sută. Partea dreaptă a feței mele, care se lăsase vizibil, era complet normală și am putut să scriu din nou cu ușurință! Mi-am revenit complet în aproximativ o săptămână și în prezent sunt în cea mai bună sănătate.

O mare parte din inspirația pentru această carte și energia de a începe să o scriu au fost rezultatul studiilor mele cu Gil Boyne și am ajuns să-l consider un prieten apropiat, personal. Cu mare admirație și afecțiune profundă dedic această carte omului care a făcut-o posibil, domnul Gil Boyne.

Postscript, martie 1985

De mai bine de șapte ani, am studiat și am lucrat pentru Gii Boyne și l-am văzut adesea creând „Miracles on Demand” Datorită angajamentului său incredibil pentru rezultate maxime în timp minim, îl consider cel mai eficient hipnoterapeut din lume astăzi. . Antrenamentul meu cu Gii Boyne mi-a transformat cariera și viața personală. Îl recunosc cu mândrie drept mentorul meu.

De când această carte a fost publicată în 1977, a devenit cea mai vândută carte despre autohipnoză în America. În plus, mi-a adus recunoaștere și statut de autor și hipnoterapeut. În 1979, am înființat Hypnotism Training Institute din Washington, care este acum cel mai mare și mai de succes institut de instruire din Pacific Northwest.

Primesc o mare satisfacție în pregătirea hipnoterapeuților în Sistemul Gii Boyne datorită angajamentului său total de a-i ajuta pe hipnoterapeuți să-și maximizeze eficacitatea, talentului său rar pentru predarea creativă și inovațiilor sale terapeutice remarcabile.

Charles Tebbetts, director

Institutul de instruire în hipnotism din Washington

Lynnwood, Washington

INTRODUCERE

Mii de pagini au fost scrise zece sfătuindu-ne să renunțăm la atitudinile noastre negative și să gândim pozitiv. Citim cuvintele, de acord cu principiile, dar continuăm să acționăm așa cum ne dictează obiceiurile vechi, stabilite. Mintea conștientă acceptă, dar subconștientul nu, creând un impas.

Scopul acestei cărți nu este doar de a vă convinge de oportunitatea modificării comportamentului, ci de a vă arăta cum să o faceți. Nu este suficient să-ți convingi mintea conștientă și rațională că unele dintre obiceiurile tale ar trebui schimbate. Numai pe măsură ce înveți să-ți reprogramezi subconștientul vei fi liber să acționezi conform dorințelor tale conștiente.

Desigur, există multe cazuri în care și subconștientul nostru trebuie corectat. Nu vom iniția acțiuni de reprogramare a subconștientului decât dacă credem că reprogramarea va fi benefică. O femeie își poate justifica ura față de toți bărbații pe baza experiențelor neplăcute cu câțiva dintre ei. Un bărbat care a învățat în copilărie că este admirabil să fie bătăușul cartierului se poate simți mândru de comportamentul său agresiv. Această carte va enumera fiecare emoție dăunătoare, va convinge mintea conștientă și rațională de natura sa distructivă și apoi va explica cum să influențeze subconștientul să accepte. Acest lucru va permite cititorului să coordoneze cele două părți ale minții, astfel încât să lucreze armonios pentru a modifica tiparele de comportament distructive, auto-înfrângere.

Unii profesori ai „Sistemelor de control al minții” resping termenul „hipnoză”, totuși induc o stare de transă prin (1) inhibarea conștientizării minții conștiente sau, după cum mulți dintre ei o numesc, „conștientizarea exterioară” și (2) creșterea conștientizarea subconștientului sau, așa cum îl numesc ei, inteligența creatoare. După orice definiție, aceasta este starea de transă a autohipnozei, indiferent cât de tare ar fi denia. Există încă o diferență în procesul total, prin aceea că studenții la meditație intră în transă așteptând doar rezultatul general pe care au fost îndoctrinați să-l creadă probabil, în timp ce în autohipnoză își aleg propriile sugestii și accelerează schimbările dorite specifice.

Această carte le va arăta, de asemenea, meditatorilor cum să profite de inducerea lor în transă deja învățată, adăugând dy-

puterea namică a autosugestiei pentru rezultate mai rapide și mai îmbucurătoare. Vă va oferi o explicație condensată, inclusiv modul de utilizare a hipnozei, autohipnozei, TM, relaxare fracționată, biofeedback, autosugestie, vindecare prin credință, regresie în vârstă și ESP, toate într-o singură carte,

Cititorii care doresc să petreacă cincisprezece minute de două ori pe zi, timp de câteva săptămâni, exersând autohipnoza – indusă de orice metodă pe care o aleg și numindu-i orice nume pe care o aleg – cu siguranță își pot extinde puterea minții interioare și se pot bucura de o viață mai plină și mai expresivă. Iar cei care merg mai departe și folosesc autosugestia în perioada lor de relaxare mentală pot avea practic orice își doresc în viață.

Este dificil pentru o persoană obișnuită și inteligentă să creadă că un ritual simplu poate induce o stare de transă care îi va permite să experimenteze o conștientizare complet nouă și mai satisfăcătoare despre sine. Dar autohipnoza este practicată într-o formă sau alta de sute de mii care o consideră una dintre cele mai importante descoperiri din viața lor. Studenții la meditație au plătit milioane de dolari doar pentru peste 700 de mii de cursuri TM, iar liderii de afaceri și civici din întreaga lume îl folosesc zilnic. Trebuie să existe un motiv. Îți voi face ușor să dai o șansă transei!

Capitol unul

CUM SA TE GASITI

Mulți oameni pur și simplu se încurcă zi de zi, realizând doar un procent striali din potențialul lor și sperând că norocul sau o altă forță misterioasă necunoscută le va schimba în cele din urmă viața. Ajung la vârsta dezamăgirii și se uită în jur, întrebându-se de ce au ratat barca. Ei nu-și dau seama, dar acea forță necunoscută este chiar acolo în interiorul lor, așteaptă să fie slujitorul lor ascultător și capabil să le ofere orice își doresc. O idee exagerată? Nu. Un fapt dovedit științific. Secretul începe cu extinderea conștientizării și este completat de autosugestie.

Expansiunea conștientizării (sau a minții) stimulează automat o mare parte a modificării comportamentului prin eliminarea stresului. Diferitele forme de autohipnoză sau meditație, atunci când sunt practicate pe o perioadă de câteva săptămâni, aduc o scădere vizibilă a anxietății și o îmbunătățire marcată a recalibrarilor, a performanței academice și a încrederii în sine, cu caracteristici bonus de sănătate psihologică și fericire. Autosugestie, ceea ce înseamnă

R

Adevăratul TU are putere dinamică pe care o folosești rar!

sugerându-ți obiective în timp ce ești într-o transă auto-impusă, îți dă puterea de a alege obiceiurile pe care vrei să le depășești sau slăbiciunile pe care vrei să le întărești. Stimulează subconștientul să facă corecturile alese fără efort conștient.

Conștientizarea extinsă este un termen nou și adesea greșit înțeles. S-ar putea să credeți că sunteți suficient de conștient de sine, de sentimentele și de opiniile voastre, iar acest lucru poate fi adevărat. Dar ești doar puțin conștient de subconștientul sau de sinele tău interior.

CELE DOUĂ PĂRȚI ALE MINȚII

Când te gândești la tine, te gândești la mintea ta conștientă, singura minte de care ești pe deplin conștient. Sunt „eu” al tău. Se pare că îți ia toate deciziile și îți direcționează toată activitatea. Dar cea mai mare și mai dominantă parte a minții tale

este partea de care, în general, nu ești conștient: subconștientul. Deși mintea ta conștientă poate părea că caliază fotografiile, ea este guvernată de dorințele subconștientului, care este tu adevăratul. Și până nu înveți să-l înțelegi, nu te cunoști sau nu te înțelegi pe tine însuți.

Mulți tineri călătoresc prin toată lumea încercând să se „găsească”. Acel eu evaziv nu poate fi găsit călătorind sau chiar uitându-se în spatele ușii sau sub pat. Adevăratul sine poate fi găsit uitându-se mai degrabă în interior decât în exterior.

Deși avem libertatea de a face orice ne dorim, ne bazăm deciziile pe puterea dorințelor noastre. Și dorințele subconștiente le depășesc întotdeauna pe cele conștiente. Un bărbat poate dori să rămână în patul său cald într-o dimineață rece de iarnă, în loc să se trezească și să meargă la muncă. Dar dacă subconștientul său și-a stabilit dorința de a dori să se ridice pentru a nu-și pierde locul de muncă, el va acționa aparent împotriva voinței sale. Se va trezi în ciuda vremii neplăcute. Un alcoolic poate dori în mod conștient să renunțe la băutură. Regretă că dragostea soției sale s-a transformat în dezgust și că cariera lui se dă jos. Cu toate acestea, va continua să bea în ciuda dorinței sale conștiente de a renunța. O persoană obeză poate să accepte în mod conștient că ar fi mai fericit dacă ar putea să-și controleze alimentația și să-și reducă greutatea, totuși i se pare imposibil să facă acest lucru. Acești oameni au acceptat în mod conștient lucruri pe care nu le-au putut accepta în mintea lor interioară sau subconștientă.

Deși mintea noastră conștientă are capacitatea de a raționa și de a decide asupra modului de acțiune cel mai avantajos, ea nu își poate pune în aplicare decizia decât dacă subconștientul acceptă și își direcționează energia către acest scop. Sursa noastră de energie este subconștientul. Nici o cantitate de voință exercitată de mintea conștientă nu o poate depăși. Poate permite alcoolicului să rămână treaz pentru una sau două nopți sau persoanei obeze să țină o dietă pentru o perioadă, ca un părinte indulgent care permite copilului puțină libertate. Dar dacă nu se schimbă subconștientul, obiceiurile vor continua să domine. Puterea de voință poate doar să zgârie suprafața.

Subconștientul nostru acționează așa cum a fost programat să acționeze, exact ca un computer, și o mare parte din această programare are loc înainte de a fi suficient de mari pentru a discrimina între ideile utile sau dăunătoare pentru bunăstarea noastră. De exemplu, dacă unui copil mic i se spune de către o mamă iritată: „Nu faci niciodată nimic bine!” sau „Ce e cu tine? Nu poți face nimic?” acest copil poate fi un eșec ca adult. Deoarece mintea lui conștientă nu este suficient de

dezvoltată pentru a cenzura această idee negativă, subconștientul o acceptă și stabilește convingerea că nu poate face lucrurile corect. Subconștientul nu are niciun factor critic; acceptă ca adevăr absolut orice idee i se permite să intre în sistemul său asemănător computerului. Ideea devine apoi o parte integrantă a convingerilor și comportamentului consecvent al copilului. Un adult ar respinge în mod conștient ideea că nu face niciodată nimic bine și nu i-ar permite să intre în subconștientul său.

Subconștientul acceptă doar ceea ce mintea conștientă crede în momentul în care este oferită sugestia. Dar dacă mintea conștientă își schimbă o părere după ce s-a înrădăcinat în subconștient, subconștientul nu se va schimba odată cu ea. Cele două părți ale minții vor diferi, iar opinia subconștientă va fi cea dominantă. Va continua să ne dicteze dorințele și comportamentul ulterior, în ciuda părerii noastre conștiente.

Funcția minții conștiente este de a evalua și compara fiecare idee nouă cu ideile acceptate anterior și, în acest fel, de a determina veridicitatea acesteia înainte de a-i permite să intre în banca de memorie subconștientă. Amintiți-vă, odată ce noua idee este acolo, ea devine adevăr absolut pentru individ, care o va folosi pentru a judeca acceptabilitatea ideilor viitoare. Întrucât multe dintre ideile acceptate la începutul vieții sunt false și multe idei acceptate mai târziu se bazează pe premisa că cele false sunt adevărate, luați în considerare ce sortiment dezordonat de jumătate de adevăr, temeri false și urări și prejudecăți nerezonabile acumulăm în timpul – și chiar după – anii noștri de formare!

Înainte de vârsta de zece ani, mințile noastre necritice sunt programate de interpretările greșite ale evenimentelor întâmplătoare și de opiniile și superstițiile celor din jurul nostru, care, la rândul lor, au fost prost programați în propriii ani de formare. Este evident ca

trebuie să ne schimbăm subconștientul dacă vrem să atingem stăpânirea de sine. Când acest lucru este realizat, ne putem direcționa în mod conștient activitatea către orice obiective pe care ni le dorim, inclusiv sănătatea, fericirea și succesul financiar. Dacă te răzgândești, poți trăi fericiți pentru totdeauna!

HIPNOZA CA MIJLOC DE AJUNGE LA SUBCONSTIENT

Deoarece subconștientul este forța noastră motrice, întotdeauna facem ceea ce crede subconștientul nostru. Deoarece va crede orice i se spune, îl putem reprograma dacă ocolim mintea conștientă și înlocuim ideile noi, constructive, cu cele negative existente. Apoi, ele trebuie întărite zilnic până când devin obiceiuri bine înrădăcinate de gândire.

Următorul exemplu va ilustra inutilitatea încercării de a ajunge la subconștient în timp ce mintea critică, conștientă, este conștientă. Un tânăr timid este invitat să se alăture echipei de dezbateri din liceu din cauza ratingului său ridicat al academiei. El este de acord și se bucură de onoare, dar este îngrijorat din cauza fricii sale iraționale de a vorbi în public. El raționează în mintea sa conștientă că nu

există niciun motiv pentru frica lui. Alții, mult mai puțin articulați, vorbesc în public și la fel poate și el. Dar în acest moment mintea sa conștientă primește feedback din subconștientul său, unde se află atât memoria, cât și emoțiile sale și ambele sunt adăugate raționamentului său. „Îți amintești ultima dată când ai încercat să vorbești în fața unei mulțimi? Vocea ta tremura. Mâinile ți-au tremurat atât de tare încât nu ți-ai putut citi notițele. Fața ți s-a înroșit și te-ai făcut complet prost. Se va întâmpla din nou data viitoare și știi asta!” Frica și jena însoțesc aceste gânduri și toată logica pe care o poate aduna în mintea sa conștientă nu poate să-și depășească subconștientul. Când conștientul și subconștientul sunt în conflict, subconștientul câștigă de obicei; încercarea lui de a vorbi în public este un eșec.

Pentru ca subconștientul tânărului să fie convins că deține o idee falsă despre capacitatea lui de a vorbi în public, acest proces de raționament cu conflictele sale subconștiente trebuie suspendat temporar. Subconștientul lui este evident greșit; oricine poate

vorbește în public fără jenă decât dacă subconștientul lui crede altfel.

Întotdeauna facem ceea ce crede subconștientul nostru. Mintea conștientă trebuie pusă deoparte în mod temporar pentru a ne baza raționamentul dintr-o premisă falsă și pentru a înlocui în subconștient premisa corectă pentru cea falsă. Acest lucru poate fi realizat prin hipnoză.

În hipnoză, inhibă mintea conștientă, permițând adevărului să ajungă direct în subconștient fără cenzură conștientă. Cunoașterea interacțiunii acestor două minți este cel mai important factor în utilizarea inteligentă a autohipnozei și este aproape total neglijată în școlile de meditație. Este minunat să poți relaxa atât corpul, cât și mintea prin meditație și să extinzi subconștientul observându-l pasiv. Dar este chiar mai bine să-l controlezi cu sugestii pozitive, care afirmă viața, alese de tine; si asta iti ofera autohipnoza.

CELE ŞASE FUNCŢII ALE SUBCONSTIENTULUI

Înainte de a începe să faci schimbări în subconștientul tău, trebuie să-i înțelegi natura și funcțiile. A fost conceput pentru a fi servitorul tău, pentru a îndeplini ordinele date de mintea ta conștientă. Din moment ce a fost conceput pentru a servi, face un stăpân destul de sărac, totuși majoritatea oamenilor îi permit să-și controleze viața.

Subconștientul este format din dorințele, mofturile și emoțiile tale și din energia care te determină să le satisfaci. Cu secole în urmă, regele Solomon scria: „Căci cum gândește omul în inima lui, așa este el”. Cuvântul „inimă”, desigur, însemna sediul emoțiilor, care este subconștientul, și el era cu siguranță corect. Forța care te determină să te comporți în maniera obișnuită nu este ceea ce gândești conștient; dar subconștient - ceea ce crede subconștientul tău este diferența dintre succes și eșec, boală și sănătate, Tap-piness și neDpiness Jt. are șase funcții vitale:

13

ζ ../Subconștientul servește ca banc de memorie sau rompu tej/JCu ajutorul a miliarde de celule nervoase minuscule interconectate, tot ceea ce am văzut, auzit, mirosit, gustat, am simțit, în orice fel, este stocat jermanent în creierul într-un labirint ¿Modele de memorie care, atunci când sunt activate, transmit informații înapoi în mintea conștientă. Nimic din ceea ce am învățat sau experimentat nu este șters vreodată din aceste tipare celi decât dacă o parte a creierului este rănită sau îndepărtată.

Mintea Ibis, õr banca de memorie, este ca un computer din mai multe puncte de vedere. În hipnoză, putem aminti amintiri din copilărie care sunt complet anticipate de mintea conștientă. Îi putem permite subconștientului nostru să rezolve probleme, alimentându-i cu toate informațiile pertinente și apoi punându-l să compare aceste informații cu fapte aflate anterior pe care mintea noastră conștientă le-a uitat. Răspunsul ne vine dintr-o dată, de multe ori în timp ce ne gândim la ceva cu totul diferit, iar acest proces este ceea ce ne referim adesea la denumire.

Departamentele de poliție din multe orașe profită de conceptul de computer mental al subconștientului folosind hipnoza pentru a-i ajuta pe martorii cooperanți să recunoască incidentele pe care mintea lor conștientă le-a suprimat. Un astfel de caz a implicat martorii unui jaf la un magazin Montgomery Ward din Eagle Rock, California. Doi bărbați cu arme i-au forțat pe angajații sălii de numărare să se întindă pe podea în timp ce strângeau 52.000 de dolari în numerar și scenariu. Ei au fost observați de un număr de martori, dintre care unii i-au văzut luând micul dejun în cantina magazinului, iar alții care i-au văzut când ieșeau din magazin. După câteva ore de interogatoriu de către poliție, șeful securității de la Ward’s a sugerat ca Gil Boyne, un renumit hipnoterapeut, să fie chemat să interogheze martorii sub hipnoză.

Boyne a provocat mai multe schimbări semnificative în mărturie de la martorii hipnotizați. Angajatul care a deschis ușa sălii de numărare când hoții au bătut le-a spus poliției că primul bărbat care s-a apropiat cu o armă era ras. Când a fost hipnotizat, el și-a amintit că bărbatul avea barbă de câteva zile în zona bărbiei, de parcă ar fi încercat să crească o barbă. Martorii care i-au văzut părăsind magazinul

14

a spus că tâlharii aveau o carcasă neagră din fibră, iar angajatul care le-a deschis ușa a fost de acord. Sub hipnoză și-au amintit că cel de-al doilea bărbat purta o geantă de zbor albastră cu două cuvinte șablonite în alb pe spate.

Mai multe alte schimbări semnificative în mărturie au fost provocate sub hipnoză. Un bărbat și-a amintit de numărul de licență al unui automobil pe care îl văzuse parcat în parcarea magazinului, în timp ce magazinul se deschidea cu două săptămâni înainte de jaf. Aceasta s-a dovedit a fi o plăcuță furată, dar descrierea detaliată a mașinii și a

ocupanților acesteia a dus la reținerea a doi bărbați, dintre care unul avea 16.000 de dolari asupra sa, care a fost confiscat. Unul dintre bărbați era eliberat condiționat după ce a executat o pedeapsă pentru tâlhărie armată.

Într-un alt caz, un șofer de autobuz din Chowchilla, California, care fusese răpit cu douăzeci și șase de copii, a reușit să-și recapete anumite numere de înmatriculare în timp ce era hipnotizat, pe care nu și-a putut aminti în mod conștient.

Știi mult mai multe decât crezi că știi! Trebuie doar să înveți Pentru a opera corect computerul minții tale.

2. Subconștientul controlează și reglează funcțiile involuntare ale corpului, cum ar fi mâncăria, circulația, digestia și eliminarea. Deoarece tensiunea sau stresul inhibă aceste procese, ele sunt responsabile pentru simptomele bolii psiho-somatice. Hipnoza este cea mai eficientă metodă de restabilire a funcționării lor normale deoarece poate ajunge la forța de control. Hipertensiunea arterială poate_fi controlată. ducând la scăderea tensiunii arteriale; indigestia și constipația pot fi eliminate; și multe alte boli psihosomatice pot fi tratate eficient prin ordinele tale directe către subconștientul tău în timp ce ești în hipnoză.

Totuși, nu pot sublinia prea tare că ar trebui să consultați un medic pentru a vă asigura că o boală este psihosomatică înainte de a continua cu tratamentul ei prin hipnoză. O problemă cauzată de infecția bacteriană ar putea deveni critică fără un tratament medical adecvat. Sugestiile hipnotice adecvate care lucrează împreună cu tratamentul medical aduc o recuperare mai rapidă, pe care o voi detalia într-un capitol ulterior.

(^ЭТЬе subconștientul este sediul emoțiilor noastre, iar acest lucru explică dominația sa asupra minții conștiente. Deoarece emoțiile guvernează puterea dorințelor noastre și din moment ce dorințele noastre ne guvernează comportamentul, suntem la cheremul subconștientului nostru. dacă nu învățăm să o controlăm. Când avem dorințe conflictuale, cel subconștient câștigă de obicei. Dorința subconștientă de a se conforma religiilor sau principiilor etice va inhiba o dorință conștientă la fel de puternică de a comite un act nedorit. Cei mai dorim să facem, iar fiecare act al nostru contemplat este rezultatul unei dorințe care depășește pe alta. Deoarece subconștientul adăpostește emoțiile care guvernează puterea dorințelor noastre, este evident că el decide cursul nostru de acțiune. În plus, dacă mintea conștientă a făcut un prost iob pf nrngpunming it.sub-conștientul va dp я proasta treabă de a ne reglementa deciziile și comportamentele consecințe-

După cum s-a spus anterior, subconștientul este incapabil de discriminare și crede în tot ceea ce este vorba. Dacă s-ar putea face să creadă că vei muri la o anumită dată, cu siguranță ai face asta. Această programare a morții a fost realizată cu succes de multe ori printre oamenii care cred în voodoo. Dacă un credincios știe că unui dolí care îl reprezintă a avut un ac înfipt în inimă, el moare. Spunem

„un credincios” pentru că subconștientul acceptă doar ceea ce crede mintea conștientă.

Ah, bătrân dintr-un mic oraș din Nebraska, era convins că va muri dacă va face baie. Cea mai mare teamă a lui era că se va îmbolnăvi și va fi dus la un spital unde știa că primul lucru pe ordinea de zi va fi o baie. Oasele i-au devenit casante odată cu vârsta și într-o zi a căzut și și-a rupt șoldul. A murit, protestând, în timp ce i-au făcut baie a doua zi în spitalul local!

Convingerile subconștiente te pot vindeca sau te pot ucide!

4. Subconștientul este sediul imaginației. Cei care spun că nu au imaginație au doar suprimat-o - este încă acolo, adesea lucrând activ împotriva intereselor și bunăstării lor. Copiii au o imaginație plină de viață.

Dar, pe măsură ce ajung la vârsta adultă și experimentează o serie de confruntări dureroase cu realitatea, le este frică să-și imagineze – le este mai multă frică de deziluzie sau dezamăgire. Stili, imaginația lor continuă să funcționeze; și pentru că este nedirecționat, îi poate transforma în pesimiști extremi care își imaginează doar ceea ce urăsc sau se tem. Eșecurile vieții sunt de obicei astfel de pesimiști și defetiști, ale căror convingeri subconștiente le determină acțiunile. O credință în eșec rezultă în failurg

Dacă aveți nevoie de dovezi că mintea voastră conștientă nu poate să vă controleze subconștientul, încercați următorul experiment și puneți logica și puterea de voință împotriva subconștientului - în acest caz, imaginația. Mai întâi, așezați o scândură de lemn de trei picioare. un picior lat, pe pământ și mergeți pe lungimea lui. Veți găsi acest lucru destul de ușor, pentru că subconștientul nu se opune. Nqw a așezat aceeași scândură de la acoperiș la acoperiș între două clădiri cu zece etaje și încearcă să treacă peste. de la un acoperiș la celălalt subconștientul tău crede că vei cădea. Mintea ta conștientă poate raționa că scândură este aceeași pe care ai mers tu pe pământ, dar nici o cantitate de voință sau raționament conștient nu poate depăși imaginația ta. Dacă încerci să mergi pe acea scândură, îți vei imagina că vei cădea și o vei face. Cu toate acestea, dacă ai fi hvbnotizat și subconștientul tău ar fi convins că nu vei cădea - ai putea să te plimbi cu ușurință între clădiri!

Imaginația creativă este unul dintre marile secrete ale succesului. Toți artiștii, muzicienii, inginerii și arhitecții de succes își extrag așa-zisul talent din mințile lor subconștiente. Cele mai bune opere de artă au fost create în timp ce artistul era într-o formă de autohipnoză. În această stare, imaginația este dominantă, în timp ce mintea raționantă este latentă, iar puterile creatoare sunt la apogeu. Mozart a susținut că inspirațiile sale muzicale s-au format ca niște vise, independent de voința sa. Coleridge l-a creat pe Kubla Kahn „în somn”. Newton și-a rezolvat cea mai mare parte a matematicii! probleme în timpul așa-numitelor vise. Goethe a spus că cele mai mari poezii ale sale au fost scrise într-o stare de vis. Aceste câteva exemple reprezintă mai degrabă regula decât excepția, iar lista ar putea

continua și mai departe. Un portretist contemporan a declarat că face cele mai bune picturi ale ei

17

lăsându-i mintea să se relaxeze și lăsându-i mâinile să lucreze pentru ea. Ceea ce învățase din punct de vedere academic părea să se combine cu imaginația și emoțiile ei, ambele fiind subconștiente, pentru a produce un rezultat pe care nu le putea concepe în mod conștient.

Imaginația te poate distruge dacă nu este controlată. Dacă îți imaginezi că partenerul tău conjugal este infidel, vei acționa în consecință și poate îți vei ruina căsnicia. Dacă îți imaginezi că oamenii nu te plac, răspunsurile tale vor fi de așa natură încât nu o vor face. Dimpotrivă, dacă îți imaginezi că ești o persoană prietenoasă, iubită, îți vei face prieteni ușor. Dacă înveți să-ți controlezi imaginația, aceasta va funcționa pentru tine creativ. Smceit este situat în mintea subconștientă, hipnoza este cea mai practică modalitate de a-și exploata puterea.

-----— . ——

(^5.j^subconștientul își desfășoară conduita obișnuită. El gestionează și controlează activitatea pe care am redus-o la obișnuință. După ce ați învățat activități obișnuite precum conducerea unei mașini, îmbrăcarea sau jocul de tenis, nu mai aveți nevoie să direcționați ei cu mintea ta conștientă. Subconștientul tău preia și face o treabă mai bună, așa cum poți descoperi cu ușurință gândindu-te. la care, piciorul să te miști apoi în timp ce alergi pe scări. Nu încerca acest experiment, pentru că dacă o faci, sigur vei cădea!

(6i Thfe-suhcpnscious este dinamul care ne dirijează energia, acea energie care ne conduce să ne îndeplinim obiectivele în Ijfe. Ea generează și eliberează această energie fără încetare, iar dacă mintea conștientă nu o dirijează, este dirijată de întâmplare sau împrejurare. Comportamentul este doar energie exprimată. Această energie nu poate fi distrusă, nici nu poate fi creată, dar poate fi dirijată. Deoarece subconștientul constant* și automat folosește această energie pentru a merge către un scop, cu excepția cazului în care_ți-ai stabilit un scop pentru a~ atinge, fie își va alege propriul obiectiv, fie Oceed spre un obiectiv pe care altcineva l-a sugerat. Fără direcția ta, poate ajunge la boală, eșec sau vreun alt scop distructiv și atinge întotdeauna ceea ce își stabilește çjt accoтpEЖT

Here, din nou, este un caz în care subconștientul ar trebui să fie slujitorul ascultător. Nu face un bun maestru pentru că

18

este incapabil să aleagă un scop adecvat. Este ca un fiie-hûSÊ care țâșnește. Regizat corect în mâinile unui pompier. forța sa stinge un incendiu și salvează vieți și proprietăți. Dar dacă pompierul se dă drumul, poate face ravagii, doborându-l de pe piața lui și provocând multe daune.

Stibcnnsciniis-mintea nu trebuie să gândească. ci să reacționezi la gândurile pe care i le dai și să-ți îndeplinești ordinele. Este mult mai simplu să direcționezi subconștientul decât să te etJt.împinge în jur. Era destinat să fie slujitorul, iar tu trebuia să fii șeful. Al nostru nu v-a împins spre succes și fericire, este timpul să începeți^să ju2nați_comenzile!

Unii> cred că nu sunteți deloc energie. Ne_simțim deprimați și nefericiți. Totuși, fără știrea noastră! Dinamul subconștient funcționează la capacitate maximă și continuă să genereze exact aceeași cantitate de energie. Emoțiile cum ar fi ostialitatea sau anxietatea folosesc de multe ori amojint.de.energie neçêssarv pentru a lucra spre un .oal pozitiv. Deși s-ar putea să nu realizăm că ura, frica sau resentimentele sunt prezente în subconștient într-o măsură periculoasă, aparenta noastră „lipsă de energie” este adesea rezultatul epuizării energiei de care avem nevoie pentru a trăi. Cantitatea de ÔFenergie generată în corpul nostru nu scade. Wejiínplyxhanneiljt^impropriu.

Persoana care reușește în slujba sau în afacerea sa, care are un salariu mare sau câștigă bani mari, a ales succesul în mod judiciar, fie că este: alegere conștientă sau prin accide nt. Posibil că a fost suficient de norocos să fi avut ideea sădită în mintea lui de către părinții săi sau altcineva pe care l-a iubit și admirat în copilărie. Indiferent de cum a ajuns golul acolo, el era obligat să reușească. Energia lui inutilă a fost folosită pentru a-și atinge scopul și nu a fost irosită cu frică sau furie, oricare dintre acestea l-ar fi lăsat prea obosit,· -ed pentru a reuși b cererile lor excesive asupra aprovizionării sale cu energie, Tjhg.man care a dat mereuTup atunci când primește până la un anumit punct are eșecul ca scop. Probabil că era. programat în copilărie să creadă că nu era capabil să însumeze prea mult sau că era incapabil să se ocupe de responsabilitatea.

Evexyoneis.strivihg tõwajd.a.goal, chiar dacă țelul este ^viața de indolență. Puțini oameni își dau seama, acest fapt. hecanse-deseori scopul este îngropat în subconștient. Subconștientul tău vrea

să primești îndrumări de la mintea ta conștientă.— asta a vrut natura. Va face exact ceea ce i s-a spus, nu că aceasta este distracția sa naturală. Îl poți îndrepta către succes, o bunătate mai bună sau orice altceva îți dorești, și o voi obține pentru tine~chiar dacă conștient _ai_ uitat ce ai comandat. Odată ce o idee devine fixată în subconștient, ea este reîntorsă în õVururile zilnice. tu ceea ce esti.

Există o singură formă de energie în subconștient și nu este nici pozitivă, nici negativă. Depinde de_dvs. să îl direcționați să lucreze pentru voi și nu împotriva voastră. Folosind autohipnoza, iti poti controla viitorul canalizand aceasta energie in mod constructiv.

CELE CINCI PRINCIPII DE CONVINGEREA SUBCONSTIENTEI

1 Calea lentă, grea de a ajunge și a convinge subconștientul: repetiție. Foarte puțini - oameni - au tenacitatea de a rămâne la această disciplină suficient de mult pentru a obține rezultate satisfăcătoare. Publicitate la radio și televiziune: · Folosește cu

succes repetiția pentru a planta idei în subconștient. V-ați găsit vreodată dacă încercați un produs nou din cauza reclamei constante?

2. Identificarea cu ; grup sau părinte: Dacă sunteți irlandez, este posibil să aveți o dorință subconștientă de a vă arăta așa-numitul „temperment irlandez”, care este doar o idee acceptată, deoarece sunteți membru al acelui grup. Sau, s-ar putea să ți s-a spus „Ești exact ca tatăl tău” destul de des încât să fi acceptat unele dintre obiceiurile lui ca fiind ale tale. Aceasta este programarea subconștientă prin identificare.

3. Figurile prezentate de autoritate sunt de obicei acceptate ca adevăruri absolute de către subconștient. Cineva în care admiri profund și în care ai încredere îți poate schimba adesea convingerile subconștiente, deși acest lucru se întâmplă mai des în copilărie decât în anii adulți. Sfatul prietenesc de la o astfel de persoană este puțin probabil să vă convingă subconștientul că veți renunța

20

sjnoking însă. Pentru aceasta, este nevoie de sfatul stimaților șcieQțiști cu privire la rolul țigărilor în cancerul pulmonar și bolile cardiace. O astfel de combinație de autoritate și frică are o influență mai puternică asupra subconștientului.

Un bun exemplu al unei figuri de autoritate care modifică credința subconștientă a unui adult este cazul pacientului spitalizat care plutește între viață și moarte timp de două zile. Fiind bine de-a lungul anilor, se resemnase să moară și ceruse ca rudele lui să fie aduse pentru ultimul rămas bun. Un medic înțelept, care înțelegea procesele mentale, i-a spus soției bătrânului, cu o voce suficient de tare pentru ca pacientul să o audă, că în sfârșit a pus mâna pe un nou medicament minune care ar fi lins boala până dimineața. Apoi i-a dat omului vechi două tablete de aspirină. În dimineața următoare, pacientul stătea în pat și și-a revenit complet în următoarele câteva zile. O credință subconștientă fusese schimbată.

4. Emoția intensă deschide_c.oridorul către subcon-£CÎdus deoarece mintea conștientă este inhibată de emoție. Dacă un copil este speriat de un câine, el poate să se teamă de câini pentru resLothis4ife, în ciuda raționamentului său conștient că câinii mosj nu sunt decât dăunători.butluen y.

Gil Boyne, un hipnoterapeut din Los Angeles, povestește despre o istorie interesantă în care un domnul Rowe (nu numele său real) a fost trimis la el de un medic, deoarece dificultățile conjugale îi afectau sănătatea. În timpul ședințelor de terapie, domnul Rowe s-a plâns că soția sa nu poate fi convinsă că o iubește, indiferent de ce a spus sau a făcut. După câteva întrebări sub hipnoză, el și-a amintit că, în timpul unei ceartări în luna lor de miere, cu optsprezece ani în urmă, i-a spus prostește că îi pare rău că s-a căsătorit cu ea vreodată. Pentru că în acel moment era în focul furiei, subconștientul ei a acceptat ideea ca fiind adevărată. După aceea, deși raționamentul ei, mintea ei conștientă a putut înțelege că fiecare cuvânt și faptă a lui dovedeau că soțul ei o iubea, ea și-a păstrat în continuare această

convingere subconștientă că el nu o iubea. Acum, auzi tratamentul surpriză!

Boyne a explicat că, deoarece ideea falsă a fost acceptată de soția lui în timp ce aceasta era în strânsoarea unei emoții intense,

21

ar putea fi negat prin înlocuirea acesteia cu o idee conflictuală în timpul unei alte situații emoționale intense. El i-a sugerat domnului Rowe să șoptească „Sunt bucuros că m-am căsătorit cu tine” la urechea soției sale în timpul următorului ei orgasm. Domnul Rowe a urmat acest sfat și atât problema lui, cât și a soției sale au fost rezolvate. Subconștientul a fost atins și convins în timpul unei emoții intense.

5. A cincea cale de schimbare a subconștientului este hipnoza, iar această ţpgthnd este.mucLmnre practice și efectÌY£Ltban_orice altele. Întrucât subconștientul nu are discernământ, se simte bine și i se spune. Acesta este unul dintre motivele pentru care mulți oameni au o teamă nefondată de hipnoză. Au văzut hipnotiști de scenă spunând unui subiect hipnotizat că este lipit de podea. Deoarece hipnoza permite unei astfel de sugestii să treacă dincolo de mintea conștientă, care cu siguranță o va respinge, și să ajungă în subconștient, subiectul crede cu totul că este lipit de podea. Prin urmare, nu își poate mișca picioarele.

Hipnoza_este calea cea mai rapidă și cea mai scurtă către subconștient, iar iCy.ou Învățați să vă hipnotizezi, dacă îi poți spune ce să facă, apoi stai pe spate și lasă-l să funcționeze pentru tine.

ASPECTELE RELIGIOASE ALE HIPNOZEI

Majoritatea religiilor consideră minciunile imorale, iar adevărurile morale. Un persoti al cărui caracter se întemeiază pe minciuni, atunci, ar fi considerat moral dacă ar putea reajusta și accepta adevărul. Exact despre asta se referă modificarea comportamentului.

Ne naștem toți cu o minte conștientă capabilă de rațiune și discernământ. Această minte este limitată în capacitatea sa de a se ocupa de mai mult de unul sau două lucruri simultan, așa că avem un subconștient care stochează concepte și idei până când sunt necesare minții conștiente.

Acest sistem a funcționat bine pentru omul primitiv, ale cărui nevoi și relații erau relativ simple. În anii de formare a copilului, el a fost protejat de părinții săi și de bătrânii tribului său. A învățat să vâneze și să pescuiască și să urmeze obiceiurile stabilite ale grupului său. Subconștientul lui să fie...

22

a venit slujitorul ascultător al minții sale conștiente și a furnizat informații corecte pentru stilul său de viață, la nevoie.

Pe măsură ce civilizația a devenit din ce în ce mai complexă, cu industrializarea și structurile sociale tot mai complicate, cu atât mai

bine programarea subconștientă a copilului. Opinii contradictorii și idei abstracte îl confruntau zilnic. În acest moment, metoda de programare trebuia reevaluată și schimbată, dar nu a fost.

Un copil mic acceptă și interiorizează idei în aproape același mod ca un subiect hipnotizat. Factorul critic din mintea unui copil este nedezvoltat, în timp ce la subiectul hipnotizat este temporar inhibat. Așadar, programarea copilului într-o lume mai complexă a devenit mai puțin precisă, cu multe distorsiuni și concepții greșite. Ca adult, subconștientul său este influențat de ceea ce a acceptat mai devreme ca adevăr și care, la rândul său, a fost influențat de materialul acceptat anterior și așa mai departe, înapoi la anii săi de formare când era incapabil de discernământ. A devenit o problemă ca computerul să-și invalideze propria programare cu date inexacte, lăsându-l pe adult să creadă că neadevărurile sunt adevărate și să se comporte în consecință.

Unii cititori ar putea încrunta această concepție despre mintea umană ca computer și ar putea marca întreaga idee ca materialistică. Dar vorbim doar de partea materială a minții. Nu există nicio ceartă între știință și religie despre creierul nostru. Oricare ar fi convingerile tale religioase, ea permite faptul că există o ființă materială pe acest pământ și al unui creier uman capabil să-l studieze. Vorbim oamenilor de multe credințe și îi respectăm pe toți. Dumnezeul tău ales te-a făcut capabil să observi fapte, cum ar fi ploaia care cade, se evaporă și apoi cade din nou. Acest lucru este natural, la fel și funcționarea corpului nostru.

Studierea materialului corporal nu neagă existența sufletului. Deoarece sufletul nu este material, ci mai degrabă ceva spiritual, lăsăm fiecare credință la propria sa versiune a funcției și a locației sufletului. Deși nu este imposibil ca mintea să existe cumva și undeva fără corp, nu o putem folosi ca ființe umane vii fără materie substanțială a creierului. Și acest creier care ne permite să fim conștienți

mintea poate fi îndepărtată bucată cu bucată, prin îndepărtarea țesutului care o provoacă, la fel cum mișcarea ne poate fi refuzată prin îndepărtarea membrelor sau chiar a tendoanelor, mușchilor și nervilor care le operează. Dacă o mare parte a creierului unui om este îndepărtată, raționamentul lui nu va deveni mai bun decât cel al unei broaște. O leziune accidentală a creierului sau o supradoză de droguri pot reduce un om genial la un imbecil sau un om moral la un criminal. În acest studiu al minții umane, avem de-a face cu ceva fizic, nu cu ceva spiritual, cu excepția faptului că cele două forțe interacționează. Credința în religia ta poate fi intensificată prin hipnoză și te poate ajuta să trăiești o viață mai bună, mai utilă.

Istoria a înregistrat o controversă continuă asupra faptului dacă oamenii au sau nu „liber arbitru”. Mulți mari filozofi, inclusiv Schopenhaur și Einstein, au susținut că, din moment ce suntem în mod evident produse ale moștenirii noastre și ale mediului nostru, alegerile noastre de acțiune în orice situație dată sunt determinate de atitudinile, dorințele și opiniile noastre, care sunt rezultatul acestor care i-au precedat și pe cei care i-au precedat și așa mai departe până în copilărie când s-au format atitudinile, opiniile și

dorințele rezultate. Suntem, în mod evident, produse ale unor factori care nu ne controlează, iar pentru mulți acest lucru pare să nege faptul că avem liberul arbitru sau responsabilitatea morală. Dar avem mijloacele pentru a modifica aceste modele de comportament învățate anterior. Alegând hipnoza putem elimina ideile distructive sau antisociale și le înlocuim cu unele pozitive, veridice, care ne vor îmbogăți viața. Henee liberul nostru arbitru.

S-ar putea încă argumenta că, fără expunerea întâmplătoare la aceasta sau la vreo altă explicație a hipnozei, un om ar fi ignorant cu privire la puterea sa de a se schimba; astfel, el rămâne o victimă a trecutului său, voința lui neavând nicio audiere asupra stării sale prezente. Adevărul este însă că omul se naște cu echipamentul necesar pentru a-și schimba caracterul, așa cum s-a născut cu picioare pe care să meargă. Faptul că folosește greșit acest echipament nu neagă faptul că îl deține, inclusiv pe cel necesar exercitării liberului arbitru controversat.

Chiar și cu o înțelegere a metodelor necesare pentru a schimba în bine și a liberului arbitru care îl însoțește de a face

așa că, mulți vor găsi detestabilă ideea de a-și răzgândi. Ei rezistă tehnicilor de „control mental” și se refugiază într-o varietate de mecanisme de apărare a ego-ului, cum ar fi: „Sunt John Jones și nu vreau să fiu altcineva. „Egoul se protejează de schimbare și chiar raționalizează că un viitor de frustrare și nefericire este preferabil oricărei reprogramari a acestui minunat „eu”. Există, de asemenea, tipul care spune: „Nu mi-aș face niciodată mintea.” Cât de des vedem astfel de oameni înghițindu-și pastilele tranchilizante sau beau prea mult alcool și insistând că „au o minge”.

Eșecul în această gândire a ego-ului este că „eu” tău real nu seamănă nici pe departe cu pachetul degenerat de obiceiuri autodistructive și concepte negative în care a devenit. Te-ai născut cu toate cerințele unei sănătăți perfecte, atât mentale, cât și fizice. , și poți deveni o reprezentare autentică a ta, eliminând minciunile și acceptând adevărul ca fundament pentru judecățile tale. Te-ai născut corect. Dezinformarea v-a cauzat majoritatea dificultăților. Ai liber arbitru si poti fi individul fericit care trebuia sa fii! Depinde de tine.

CONCEPȚII greșite despre hipnotism

Ideile preconcepute medii despre hipnotism sunt atât de departe de a fi adevărate încât să fie ridicole. Foarte puțini au profitat cu bună știință de beneficiile sale din cauza superstiției sau a fricii. Medicatorii împărtășesc unele dintre beneficiile sale, dar îi neagă rolul în practica lor. Majoritatea oamenilor de știință creștini se opun cu înverșunare hipnotismului, totuși fondatorul bisericii lor a devenit mai întâi interesat de vindecarea spirituală după ce a fost vindecat de paralizie de către un „vindecător magnetic”, așa cum erau numiți odată hipnotizatorii. Mai târziu, acest „vindecător magnetic” a fost medic anestezist la prima operație „hinoticică” din această țară.

Nu există nimic supranatural sau magic despre hipnotism și nu există nici un caz documentat de vătămare care să vină asupra nimănui ca urmare a utilizării sale terapeutice. Deși beneficiile sale sunt

bine stabilit, rămâne un subiect neînțeles și adesea de temut în mintea publicului larg.

Această rezistență provine din frica noastră naturală de orice forță puternică pe care nu o înțelegem. În mod ironic, există un pericol mult mai mare în a nu-l înțelege. Această forță nu provine de la hipnotizator, ci din propria voastră minte subconștientă, iar dacă nu o controlați, ea vă controlează. Cele mai multe dintre afecțiunile noastre fizice și depresiile mentale sunt rezultatul acestei puteri necontrolate care lucrează împotriva noastră atunci când am putea să o folosim cu ușurință în avantajul nostru.

Hipnotismul nu este nici metafizică, nici religie, deși explică vindecarile miraculoase efectuate de vindecătorii sinceri prin credință. Nu este contrar învățăturilor nici uneia dintre religiile majore și este, de fapt, folosit în majoritatea dintre ele. Orice gând sau idee repetat pe larg într-un mediu solemn adâncește credința prin afirmare subconștientă, iar aceasta este hipnoza. Ești hipnotizat într-o anumită măsură în fiecare zi a vieții tale. În timp ce citești o carte interesantă, în timp ce te uiți la televizor sau în orice moment când mintea ta conștientă este absorbită, subconștientul tău este mai vulnerabil.

Frica de hipnotism cedează treptat loc acceptării de către o societate mai luminată. Medicii o acceptă în sfârșit ca pe o terapie valoroasă în tratamentul simptomelor bolilor psihosomatice. Psihiatrii suplimentează psihoterapie cu hipnoterapie, deseori reducând procesul terapeutic la mai puțin de o opteme din timpul necesar anterior pentru rezultate similare. Deoarece majoritatea medicilor nu au timp să predea autohipnoza pacienților lor, ei folosesc hipnot-erapești calificați care lucrează sub supravegherea lor. Dentiștii care folosesc hipnoza pentru a relaxa pacienții cu teamă descoperă că au nevoie de puțin sau deloc anestezic pentru forarea sau extracția nedureroasă.

CUM MĂ SIMT CĂ FIE HIPNOTIZAT

Indiferent dacă un profesionist te hipnotizează sau o faci singur, rezultatul este același: fiecare mușchi al corpului tău devine plăcut relaxat și toată tensiunea dispare. Simți această relaxare în diferite grade de la o experiență hipnotică la

inca unti! devine un model înrădăcinat. În cele din urmă, vă puteți relaxa complet în zece până la treizeci de secunde. După ce nervii și mușchii se relaxează, mintea îți dă drumul și, deși poți rămâne conștient de zgomotele și activitățile din jurul tău, acestea nu deranjează în niciun fel starea ta liniștită și relaxată. Poți să te gândești dacă dorești să faci asta, dar doar o urgență declanșează o astfel de dorință, deoarece preferi să te bucuri în continuare de

sentimentul plăcut și relaxat de siguranță și mulțumire deplină. Este aproape ca și cum ai fi treaz în timp ce dormi sau că te uiți dacă dormi „în ochii minții tale.” Nu trebuie să „leșini” sau să devii inconștient. De fapt, după ce ieși dintr-o transă hipnotică, majoritatea oamenilor nu cred că au a fost hipnotizat. Ei spun că s-au bucurat enorm de experiență, dar s-au așteptat la ceva mult diferit. Este posibil să rămâneți conștient de locul în care vă aflați și de ceea ce faceți, dar, în general, vă simțiți prea relaxați și confortabil pentru a dori să vă gândiți la asta.

Tu poți veni să completezi conștientizarea conștientă în orice moment ai alege. De exemplu, dacă telefonul sună, vă puteți renunța la transă și puteți răspunde la telefon fără a rămâne în hipnoză. După conversație, puteți să vă re-hip-notizați dacă doriți. Nimeni nu a fost vreodată incapabil să iasă din hipnoză, iar poveștile senzaționale pe care le auzi despre oameni care „NU pot să iasă din ea” sunt complet nefondate. Câțiva nevrotici Se știe că se bucură de starea plăcută și relaxată atât de mult încât refuză să se trezească la comanda altuia, dar o pot face oricând doresc. Dacă refuză să revină la starea normală de conștiință, în cele din urmă intră în somn normal și se trezesc ca de obicei atunci când sunt odihniți, dorind adesea să fie re-hipnotizat. Daca doresti. poți fi propriul tău ceas alami și poți decide asupra orei în care vrei să te întorci la conștientizarea normală înainte de a hipnotiza yen sinele. Veți ieși întotdeauna din ea exact la ora specificată.

În timpul transei de zece sau cincisprezece minute, atât corpul, cât și mintea se revitalizează. și te trezești simțindu-te împrospătat din punct de vedere fizic și senin emoțional. Vei avea energie reînnoită fără tensiune și îți va fi mult mai ușor să faci față frustrărilor vieții de zi cu zi. Veți aștepta cu plăcere următoarea experiență hipnotică.

Unul dintre motivele pentru care oamenii au dificultăți în a învăța autohipnoza este că nu știu când sunt hipnotizati. Pentru că se așteaptă la ceva mult diferit, ei cred că au eșuat atunci când nu. Există diferite adâncimi de transă care pot fi atinse, de obicei clasificate ca transă ușoară, care este sentimentul descris mai sus, transă medie necesară pentru anestezie și regresie în vârstă și transă profundă care pare a fi, dar nu este, somn profund. . Transa ușoară este ușor de realizat prin autohipnoză și este suficientă pentru a ajunge și a planta sugestii în subconștient. Transa medie urmeaza in mod natural cu practica regulata, iar din moment ce este o chestiune de grade, te vei regasi in diferite profunzimi in timpul diferitelor sesiuni pana la! devii condiționat până la punctul în care poți alege. Cu practică, puteți ajunge în profunzimea dorită în zece până la treizeci de secunde.

Iată câteva dintre senzațiile pe care le puteți experimenta în timp ce sunteți în hipnoză: brațele sau picioarele dvs. pot părea că plutesc la câțiva centimetri deasupra podelei sau se pot simți grele, ca și cum s-ar afunda în podea. Ele pot părea într-o poziție diferită de cea care sunt de fapt. S-ar putea să pierzi conștientizarea unor părți ale corpului tău, sau a tuturor, și să fii conștient doar de mintea ta.

Este posibil să vedeți viziuni strânse sau modele de lumină frumos colorate. Niciuna dintre aceste senzații nu este dăunătoare și, de obicei, sunt foarte plăcute.

sau

Capitolul 2 AUTOHIPNOZA

TEHNICI

PRECONDIȚII ALE AUTOHIPNOZEI

Acum că înțelegi puterea minții tale subconștiente și rolul hipnotismului în atingerea și influențarea acesteia, următorul pas este să înveți să te pnotizezi. Instrumentele pe care le veți folosi sunt sugestia, concentrarea și imaginația. Dacă aveți o imaginație bună, vă va fi ușor să învățați autohipnoza prin oricare dintre metodele consacrate incluse în acest capitol. Capacitatea de a te relaxa și „să lași să se întâmple” este importantă. Dacă încerci prea mult, vei deveni tensionat, ceea ce este opusul a ceea ce încerci să realizezi. Dacă iei o atitudine sceptică „demonstrează-mi”, îți vei împiedica și progresul. Cooperați și veți obține dovada.

Un alt lucru de evitat este o atitudine analitică. Analizarea vă va menține mintea conștientă în alertă, ceea ce este auto-înfrângător - obiectul hipnotizării dvs. este să vă relaxați mintea conștientă. Analiza generează, de asemenea, îndoieli cu privire la eficacitatea

fiecare pas; întrucât hipnoza este un fenomen de convingere, îndoiala vă va încetini progresul. (Presupun că vrei să te hipnotizezi sau nu ai citi acest capitol.) Nu poți intra în autohipnoză împotriva voinței tale și nu poți face asta decât dacă respecți regulile. Evitați supraanxietatea și scepticismul și cooperați cu ideile sugerate. Dacă urmați instrucțiunile, relaxați-vă și lăsați să se întâmple, va fi!

HIPNOZĂ PRIN SUGESTIE POSTHIPNOTICĂ

Cel mai rapid și mai ușor mod de a învăța auto-hipnoza este printr-o sugestie post-hipnotică de la un hipnotizator profesionist. În timp ce ești_în.hipnoză, el îți va convinge subconștientul că de fiecare dată când perforezi un ritual simplu, cum ar fi numărarea înapoi-de la zece la unu, vei intra în hipnoză.

fără ca el să fie prezent. Apoi trebuie să întăriți această sugestie o dată sau de două ori pe zi în autohipnoză.

Unii oameni au nevoie de doar patru sau cinci ședințe cu un profesionist, în timp ce alții care au o rezistență mai mare la hipnoză pot avea nevoie de până la opt sau zece. Cei care își amintesc să nu

analizeze, să încerce prea mult sau să se joace sceptic vor învăța rapid și vor economisi bani.

SUGESTII PRELIMINARE

Deși al treilea capitol explică în detaliu autosugestia, există câteva sugestii care ar trebui folosite de fiecare dată când intri în autohipnoză. Primul este folosit pentru a te scoate din hipnoză în caz de urgență. Al doilea este să vă asigurați împotriva intrării în hipnoză în timp ce conduceți o mașină sau folosiți echipamente periculoase de orice fel. Al treilea vă va face mai ușor să intrați în hipnoză în viitor, iar al patrulea vă va trezi la ora specificată, permițându-vă să decideți în avans cât timp doriți să rămâneți în transă. Această tehnică de trezire vă va asigura, de asemenea, împotriva oricăror transmiteri nedorite de sugestii de inducție. Ttie_ștata de hipnoză este atât de plăcută, unii oameni sunt reticenți să iasă imediat din ea. Ei ies ușor somnolent - un semn de mahmureală de hipnoză. Tehnica adecvată de „trezire” elimină această condiție și te scoate din transă, simțindu-te alert, vital și complet odihnit.

Veți găsi formularea adecvată pentru aceste sugestii în al treilea capitol, sub titlul „Sugestii suplimentare”. Citiți acestea înainte de a practica autohipnoza pentru orice perioadă de timp.

BANDI COMERCIALE HIPNOTICE

O altă modalitate de a învăța autohipnoza este prin utilizarea casetelor sau înregistrărilor înregistrate. Există o capcană aici, deoarece, deși sunt disponibile câteva benzi bune, multe sunt produse de artiști care nu sunt profesioniști și adesea ignoranți cu privire la regulile de bază ale sugestiei eficiente. Înainte de a investi

bani în înregistrări hipnotice, fiți sigur că aveți de-a face cu un profesionist calificat. Recomand casetele lui Gii Boyne, care sunt enumerate în spatele cărții.

După ce ați învățat elementele esențiale ale hipnotismului și autosugestiei, puteți să vă înregistrați cu ușurință propria casetă hipnotică, adaptând-o la nevoile dumneavoastră individuale. În acest capitol veți găsi diferite metode de inducție pe care le puteți înregistra citindu-le într-un microfon de înregistrare. Același lucru este valabil și pentru tehnicile de aprofundare. În capitolul următor veți găsi instrucțiuni pentru a formula sugestii benefice într-un mod acceptabil pentru subconștientul dumneavoastră; acestea pot fi citite în microfon și înregistrate pentru redare atunci când vă aflați într-o stare de transă receptivă. Apoi puteți înregistra o procedură de trezire care este inclusă în capitolul trei.

Înregistrați întotdeauna aceste casete în al doilea copil, ca și cum ați fi o altă persoană care vorbește cu dvs. În loc de „Devin relaxat”, spuneți „Deveniți: relaxat”. De fapt, mintea ta conștientă vorbește cu subconștientul tău așa cum o persoană vorbește cu alta.

Aceasta este una dintre cele mai bune și mai ușoare metode de a vă hipnotiza și de a „trece” în subconștient fără interferență conștientă. Dacă aveți sau vă puteți permite un casetofon mic, îl veți găsi cel mai convenabil în acest scop, dar orice tip de echipament de înregistrare și redare va fi potrivit.

RELAXARE FRACȚIONALĂ

Aceasta este una dintre cele mai bune metode de inducție pentru începători. Durează puțin mai mult decât alte formule, dar este o tehnică de condiționare minunată pentru metode mai rapide, care pot fi învățate mai ușor mai târziu. Relaxează complet corpul, adesea până la pierderea parțială sau totală a conștientizării corpului. Tensiunea este eliberată și mintea conștientă se îndreaptă spre conștientizarea împrejurărilor înconjurătoare, vizând adesea imagini mentale ale evenimentelor uitate din subconștient. Iată cum o faci:

Întindeți-vă pe spate, cu brațele paralele cu corpul, degetele întinse lejer și palmele în jos. Separați-vă picioarele

33

cu opt sau zece inci, astfel încât coapsele să nu se atingă. Folosește o pernă dacă vrei și fă-te cât mai confortabil posibil. Scoateți sau slăbiți îmbrăcămintea care vă leagă în vreun fel și scoateți-vă pantofii dacă sunt strânși. Ideea este să te simți confortabil și relaxat.

Dacă înregistrați această procedură, utilizați a doua persoană pe tot parcursul, dar dacă intenționați să o utilizați fără înregistrare, memorați-o la prima persoană. Este prezentat aici la persoana a doua, astfel încât să puteți citi direct din carte în microfon. Începeți să citiți cu o voce blândă, destul de încet, și încetiniți treptat din ce în ce mai mult, scoțând cuvintele și făcându-ți pauze des între propoziții. Vocea și ritmul vorbirii trebuie să sugereze somnolență și relaxare. Vorbește într-un ton monoton foarte lent.

Acum să presupunem că vă aflați în poziția descrisă și vă ascultați vocea provenind de la reportofon. Iată ce ar trebui să auzi:

Fixează-ți ochii pe un loc de pe tavan și respiră trei lungi și adânci. Inspirați, țineți aerul în plămâni timp de trei secunde și, pe măsură ce expirați încet, vă veți relaxa peste tot. Acum să luăm prima respirație. Inhala. (Pauză) Expiră. - Dorm acum. (Pauză) Acum încă o respirație adâncă, chiar mai profundă decât înainte. Inhala. (Pauză) Expiră. - Dorm acum. (Pauză) Acum o a treia respirație adâncă. Inhala. (Pauză) Expiră. - Dorm acum. (Pauză) Acum, pe măsură ce întregul tău corp începe să se relaxeze și pe măsură ce fiecare mușchi și nerv începe să se simtă slăbit și moale, pleoapele tale devin și ele grele și obosite. Devin din ce în ce mai grele și se vor închide acum. Capacele au devenit atât de obosite și atât de grele, încât ar fi greu să le deschizi. Dar nu ai chef să încerci pentru că vrei să rămână închise până când îți spun să le deschizi. (Pauză)

Acum vreau să-ți concentrezi toată atenția pe piciorul drept. Relaxați-vă degetele piciorului righi. Imaginează-ți că sunt ca niște benzi de

cauciuc libere care atârnă de piciorul tău. (Pauză) Lăsați această senzație liberă să se răspândească înapoi prin coada piciorului și apoi pe tot drumul înapoi până la călcâi. (Pauză) (Trageți cuvântul „toate” și vorbiți foarte încet din acest moment, făcând o pauză între toate propozițiile.)

Acum lăsați acest sentiment de relaxare să urce în gambele piciorului. Lăsați mușchii gambei să se slăbească - și șchiopătați - și LA-AA-ZY. (Pauză lungă) Și acum, în timp ce mușchii și nervii tăi se relaxează, lasă-ți și mintea să se relaxeze. Lasă-l să se îndepărteze, spre scene plăcute în imaginația ta. Lasă-ți mintea să rătăcească unde va, pe măsură ce mergi mai adânc – mai adânc – într-o relaxare somnolentă. Respirați ușor așa cum respiră un adormit. Toate grijile și tensiunile tale dispar, pe măsură ce mergi mai adânc - de-eee-per într-un somn somnoros. Fiecare respirație pe care o iei - fiecare zgomot pe care îl auzi - te face să mergi mai adânc, mai adânc, într-o relaxare plăcută și confortabilă.

Acum lăsați minunatul val de relaxare să se miște de la gambele drepte în sus în mușchii mari ai coapsei. Lăsați-le să se desprindă și șchiopătează. Piciorul drept este acum complet relaxat și confortabil. (Pauză) Acum piciorul stâng. Degetele de la picioare se relaxează, întregul picior se relaxează la fel cum a făcut-o cel drept - moale și leneș. Lasă senzația de relaxare plăcută să urce în gambele stângi. Lasă mușchii gambei să plece. Picioarele tale se simt grele ca niște piese de lemn. Pe măsură ce relaxezi mușchii coapsei stângi, se simt din ce în ce mai grei și devii din ce în ce mai somnolent. Acum, pe măsură ce valul de relaxare se mișcă în sus prin șolduri și abdomen, vă lăsați din ce în ce mai mult. Gândește-te la abdomenul tău ca la o cauțiune umflată. Lași aerul să iasă din cauțiune și acesta se întinde și se relaxează complet. Stomacul și plexul solar se relaxează. Lasă-i să plece – pe măsură ce mergi mai departe în adânc – somn profund. (Pauză)

(Încet) Degetele din mâna dreaptă se relaxează acum, la fel și încheietura mâinii. Acum antebrațul tău se relaxează. Până la umărul drept - întregul braț drept este relaxat și amorțit. Probabil că simți că îți înțeapă degetele de la mâini sau de la picioare. Acesta este un semn bun, așa că continuați să mergeți mai adânc. Și acum, mergeți mai departe, într-un somn profund și profund hipnotic. (Pauză)

Degetele de pe mâna stângă sunt complet relaxate. Mâna și antebrațul îți sunt lăsate. Sus, prin cot, până la partea superioară a brațului, relaxează-te. Acum umărul stâng, dă-i drumul și asta. Leneș, leneș și leneș. Acum relaxează toți mușchii mari ai spatelui, de la umerii tăi până la talie - lasă-i

al) merge moale și slăbită. (Nu uitați, multe pauze. Continuați să vorbiți încet și foarte încet.)

Relaxează-ți mușchii gâtului. Lasă-ți fălcile să se despartă și lasă mușchii bărbiei și obrajilor să se desprindă și să fie cauciuc. (Pauză)

Acum dă-ți ochii să plece. Lasă-le să plece complet - relaxează-te și simți-te confortabil și bine. Relaxeaza-te si sprancenele si fruntea. Lăsați mușchii să se odihnească. Înapoi peste scalp - lăsați întregul scalp să se relaxeze - de la frunte până în spatele gâtului - relaxat - odihnit - totul liber. Acum ești complet relaxat. Corpul tău se simte dezosat. Mergi din ce în ce mai adânc în hipnoza odihnitoare. Mintea ta experimentează o senzație minunată de liniște. Subconștientul tău este acum receptiv la sugestiile utile pe care acum le voi da.

(În acest moment, sugestia este dată minții subconștiente.)

După ce este dată sugestia, sunt folosite sugestiile suplimentare prezentate mai devreme în acest capitol și detaliate în capitolul trei, urmate de procedura de trezire.

Dacă nu utilizați un reportofon, nu este nevoie să memorați textul dat aici cuvânt cu cuvânt. Ideea este să începeți de la un punct al corpului și să relaxați fiecare set de mușchi, gândindu-vă la ei individual. Este mult mai ușor să vă relaxați degetele, de exemplu, decât să vă relaxați întregul corp. Când vă concentrați pe relaxarea câte un set de mușchi la un moment dat și, în timp ce faceți acest lucru, sugerați să dormiți în mod constant, veți elimina cu ușurință tensiunea acumulată în corpul dumneavoastră. Vizualizarea degetelor de la picioare, de exemplu, ca benzi de cauciuc largi sau picioarele ca ale unui doli de cârpă este, de asemenea, un ajutor pentru relaxare. Dacă nu memorezi textul exact al tehnicii de relaxare fracționată, citește-l de mai multe ori și folosește ideile, încadrându-le în propriile cuvinte. Veți descoperi că textul complet este rareori necesar. Majoritatea oamenilor sunt hipnotizați înainte ca înregistrarea sau caseta să fie pe jumătate terminată. Când sunt folosite fără înregistrare, cuvintele nu sunt rostite, doar gândite și relaxarea este vizualizată.

Relaxarea fracționată este o tehnică de condiționare pentru cei care învață autohipnoza. Dacă vi se pare lung sau greoi, amintiți-vă că va fi inutil după câteva săptămâni.

in absenta

Când devii condiționat de hipnoză, vei putea să te hipnotizezi în câteva secunde, așa că nu renunța. În plus, există multe alte moduri prin care vă puteți hipnotiza și dacă sunteți receptiv la oricare dintre ele, nu veți dori să cumpărați o casetă de inducție hipnotică.

HIPNOZA COMBININA CU MEDITATIE ''

Probabil că sunt primul care susține această metodă de inducție, deoarece am considerat că este foarte reușită și ușor de învățat. Înainte de a începe, decideți cât timp doriți să rămâneți hipnotizat. De exemplu, dacă doriți să petreceți cincisprezece minute, scrieți următoarele propoziții pe o foaie de hârtie: „La cincisprezece minute după ce intru în hipnoză, mă voi trezi simțindu-mă normal în toate privințele, treaz și simțindu-mă minunat, mă voi trezi în exact cincisprezece minute.” Citiți acest text de cel puțin șase ori, încet și cu accent. Gândește-te și crede. Te vei trezi la ora specificată.

Următorul lucru de făcut este să vă faceți confortabil. Vă puteți întinde pe spate sau puteți sta în pat, sprijinindu-vă de tăblia patului. Unii obțin rezultate mai bune stând pe un scaun cu spătar drept, cu picioarele pe podea și cu palmele în jos pe coapse. Scoateți orice îmbrăcăminte care vă leagă și încercați să vă relaxați.

Începeți prin a respira adânc și a strânge toți mușchii picioarelor și picioarelor, în sus prin coapse și fese. Pe măsură ce expirați, relaxați mușchii și gândiți-vă „adormiți acum", ca și cum le-ați spune mușchilor că este timpul să se odihnească. Acum respirați adânc din nou și strângeți mușchii din abdomen, umeri și brațe. Dublează-ți pumnii. Pe măsură ce expirați, lăsați acești mușchi să devină moale și gândiți-vă din nou „dormi acum". Acum este ora lor de culcare. Acum respirați a treia adâncime și strângeți mușchii feței, gâtului și scalpului. Închideți strâns ochii și faceți o grimasă. Expiră, gândește-te „dormi acum" și eliberează acești mușchi. Odihnește-te și respiră natural timp de aproximativ treizeci de secunde.

Acum alegeți un loc pe care să vă fixați ochii. Dacă stai întins pe spate, găsește un loc pe tavan. Dacă stai în picioare, orice loc

putin deasupra nivelului ochilor va face. Dacă nu găsești un loc, folosește o chindă colorată sau lipește o bucată mică de hârtie pe perete sau pe tavan. Privește-ți acest loc. Nu-ți lăsa atenția să se clatine și nu mișca niciun mușchi în timp ce mai iei trei respirații lungi. Fă-o încet și lasă aproximativ zece sau douăsprezece secunde între fiecare respirație. Respirați normal între aceste respirații lungi. De fiecare dată când expirați, gândiți-vă la cuvintele „adormiți acum" și permiteți fiecărui mușchi și nerv din corpul dumneavoastră să se slăbească și să fie moale. Doar dă-i drumul complet. După ce a treia respirație s-a încheiat cu relaxarea ei și un „somn acum", închideți ochii și țineți-i închiși până la procedura de trezire.

Acum, imaginează-ți că ești în vârful unei scări. La fundul scărilor este relaxare totală. Cu fiecare pas în jos vei deveni din ce în ce mai relaxat. Numără pașii pe măsură ce cobori, „zece, mai adânc în relaxare, nouă mai adânc, opt, mai adânc" și așa mai departe până la unu, moment în care vei fi complet relaxat pe tot corpul tău. După ce ajungi la „unu", imaginează-ți că culcați-vă confortabil pe nisipul moale și cald (sau iarba rece dacă preferați) și continuați să repetați „unul, unul, unul" din nou și din nou. Dacă alte gânduri se întrerup și te trezești că ai uitat să repeți „unu", doar începe să-l repeți din nou. În această perioadă, subconștientul tău va fi receptiv la sugestii. Indiferent dacă îți dai seama sau nu, vei fi hipnotizat. Folosește sugestia pe care vrei să o accepte subconștientul tău, urmată de sugestiile suplimentare și tehnica trezirii.

Este important să se mențină echilibrul adecvat între hipnoză și somn normal în timpul utilizării acestor tehnici. O regulă bună este că, dacă procedura de trezire te scoate din hipnoză, chiar dacă simți că ai dormit, ai fost într-o hipnoză profundă. Dacă nu auziți procedura de trezire și sunteți înclinat să dormiți, ar trebui să combateți această tendință stând într-o poziție erectă, mai degrabă decât înclinată. Dacă nu intrați suficient de adânc în hipnoză pentru a vă relaxa complet, nu

vă faceți griji - devine mai ușor cu practica. Este posibil, de asemenea, ca o altă tehnică de inducție să fie mai potrivită temperamentului tău. Următorul folosește doar imaginația ta.

38

AUTOHIPNOZĂ PRIN IMAGINAȚIE

Mai întâi luați cele trei respirații profunde descrise anterior. De fiecare dată, expiră încet și gândește-te „dormi acum” și, în timp ce lași aerul să iasă din plămâni, relaxează fiecare nerv și mușchi din corpul tău. Imaginați-vă liber și flexibil ca un doli de cârpă moale. Indiferent dacă stai întins sau stând, ridică-ți unul dintre brațe și lasă-l să cadă ca și cum ar fi greu ca plumbul. Pe măsură ce scade, vei merge mai adânc. Închideți ochii și relaxați toți mușchii din jurul lor.

Acum gândește-te la o scenă frumoasă. Te plimbi printr-o zonă împădurită umbroasă. Ești desculț, iar iarba verde moale se simte bine până la degetele de la picioare în timp ce mergi. Există un pârâu de munte care gâlgâie chiar în față și te oprești pentru a simți iarba lângă picioare încă câteva minute înainte de a păși pe stâncile netede, răcoroase și fiat care mărginesc pârâul. Piciorul tău stâng rămâne în iarbă, în timp ce piciorul tău drept simte stânca netedă. Simțiți iarba dintre degetele piciorului stâng pentru câteva secunde. Este moale și rece. Simțiți stânca netedă și rece sub piciorul drept. Așează-te pe stâncă și lasă-ți picioarele să atârne în apa rece, clocotită. Este atât de plăcut și relaxant, încât ai vrea să stai un timp, dar vezi o galaxie de flori strălucitoare care crește peste râu. Miroase minunat! Există un pod rustic ciudat în aval, la câțiva metri, așa că te ridici și mergi spre el. Simți o adiere răcoroasă și răcoritoare pe fața ta și observi câțiva nori albi puși care plutesc de-a lungul cerului albastru senin. Trecând podul, te plimbi printre florile sălbatice și te bucuri de parfumul dulce în timp ce tragi aer în piept și te uiți în jurul tău. Un hamac este întins între doi copaci umbriți în vârful unui deal înclinat, iar o potecă îngustă pare primitoare. Începi în sus pe deal și devii mai obosit cu fiecare pas pe care îl faci. Ești la jumătatea dealului acum și vrei să te oprești și să te odihnești. Dar te hotărăști să continui să urci. Ce plăcere va fi să te întinzi în acel hamac în acel loc frumos și să te relaxezi complet. Încă doar cinci pași acum. Esti foarte obosit. Încă patru pași. Ești obosit, dar poți reuși! Încă trei pași. Devine somnoros. Încă doi pași – aproape

39

Acolo. Încă un pas și apoi te poți odihni. Atingi hamacul și îl găsești moale și primitor. Te întinzi în ea și te relaxezi peste tot. Fiecare nerv și mușchi eliberează și devine moale, leneș și leneș. Închizi ochii și te simți minunat!

În timp ce ești în această stare relaxată a minții și a corpului, ești receptiv la sugestie. Aceasta este intrarea în hipnoză prin imaginație și pentru mulți este cea mai rapidă și mai plăcută metodă de inducție. Deoarece formularea exactă nu este importantă, va trebui doar să memorați povestea generală. Dacă preferați să vă plimbați pe o plajă cu nisip și să urci pe o dună de nisip până la hamac, puteți schimba

locația. Doar creați o serie de scene atrăgătoare pe care le puteți simți. Calieazã-ți simțul smeli, atingere, văz și s-ar putea chiar să adaugi auzul și gustul. Puteai auzi păsări cântătoare sau gusta apă rece de izvor înainte de a te întinde în hamac. Dacă înregistrați această inducție, asigurați-vă că vorbiți încet și faceți pauze des între propoziții.

DEGETELE LIPIATE

Faceți-vă confortabil pe un scaun și priviți la degetul mare și arătător de la mâna stângă. Pune-le împreună și imaginează-ți că sunt lipite strâns. Împingeți-le împreună și imaginați-vă că sunt, de asemenea, legate cu bandă adezivă puternică. Adezivul se usucă, iar degetul mare și degetul mare sunt lipite strâns împreună. Privește-le și imaginează-ți că se blochează din ce în ce mai strâns. Numărați invers de la cinci la unu și după fiecare numărare gândiți-vă „strângeți mai bine. „Când ajungi la unul, vor fi blocați atât de strâns încât nu le poți desprinde, indiferent cât de mult ai încerca. Cu cât încercați să le despărțiți mai mult, cu atât se vor lipi mai strâns. Încercați să le despărțiți și, pe măsură ce încercați, continuați să vă gândiți cel care s-a gândit: „Cu cât încerc să le despart mai greu, cu atât se lipesc mai strâns”. Dacă continui să te gândești la acesta, cu excluderea tuturor celorlalți, nu vei putea să-ți despart degetul mare și degetul. Dacă devii și gândești: „1*11 pariu că le-aș putea despărți dacă aș vrea”, mintea ta s-a rătăcit de la gândul inițial și nu urmezi instrucțiunile. Gândește-te că sunt blocați și vor rămâne blocați până când vei spune „Acum îi pot elibera”. Când

4Л

spuneți asta, le puteți separa cu ușurință. În acest moment, continuați în hipnoză utilizând oricare dintre tehnicile de aprofundare descrise la sfârșitul acestui capitol.

TEHNICA „BRAȚE GRELE”.

Stați confortabil într-un scaun fără brațe cu spătar drept, închideți ochii și lăsați-vă brațele să atârne lejer de pe umeri în jos, dincolo de scaun. Gândește-te doar la mâinile tale și fii conștient de ele. Observați cum se simt ei și cum sângele se năpustește spre ei. Veți observa cum par să devină mai grele pe măsură ce vă concentrați toată atenția asupra lor. Acum imaginați-vă că devin din ce în ce mai grei. Cu cât stau mai mult acolo, cu atât devin mai grele. Au impresia că sunt făcuți din plumb. Imaginează-ți că devin din ce în ce mai grei, din ce în ce mai grei. Imaginează-ți că sunt atât de grei încât ar necesita un efort mare pentru a le ridica. Ești prea obosit să ridici o greutate atât de mare. Continuați acest gând, cu excluderea tuturor celorlalți, timp de două sau trei minute, apoi gândiți-vă: „Când număr de la cinci până la unu, nu voi putea să-mi ridic mâinile până când voi spune „acum”. Acum numără de la cinci până la unu în acest fel:

„Cinci – mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica. Patru - mai grele - și mai grele. Trei – Nu pot să-mi ridic mâinile. Doi - mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica. Unu – mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica, indiferent cât de mult aș încerca.”

Continuați să vă gândiți: „Mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica, indiferent cât de mult aș încerca” iar și iar și, în același timp, încercați să vă ridicați brațele. Dacă ai urmat cu atenție instrucțiunile, îți va fi imposibil să ridici brațele până când nu spui „acum”, moment în care brațele tale își vor pierde greutatea și le vei putea ridica și folosi normal. Pe măsură ce spui „acum”, ridică-ți brațele și pune-ți mâinile, cu palmele în jos, pe coapse și relaxează-te peste tot. Continuați cu alegerea tehnicilor de aprofundare descrise la sfârșitul acestui capitol.

METODA SEMAFORULUI

Așezați-vă confortabil pe un scaun cu spătar drept și puneți-vă picioarele pe podea. Întindeți ambele brațe în fața dvs. la înălțimea umerilor, cu palmele îndreptate una spre cealaltă și dozați-vă ochii. Imaginați-vă un balon mare albastru legat de încheietura mâinii drepte cu o sfoară lungă. Este umplut cu gaz mai ușor decât aerul și trage în sus de brațul tău. Vizualizați clar balonul, ridicându-se deasupra brațului drept, trăgându-l în sus. Trage și trage, pe măsură ce brațul tău merge din ce în ce mai sus. Gândiți-vă la brațul care se ridică, din ce în ce mai mult pe măsură ce balonul trage de el. Dezvoltați clar această imagine în mintea dvs., dar nu vă mișcați în mod conștient brațul. Nici nu-l retineti.

Acum gândește-te la brațul tău stâng. Imaginați-vă o greutate mare atârnând dedesubt, legată de încheietura mâinii dvs. stângi printr-un rope gros. Imaginează-ți greutatea ca pe o ganteră mare din fontă. Gândiți-vă cât de mare este greutatea și cum trage în jos brațul stâng. Imaginează-ți brațul stâng ca fiind foarte greu - atât de greu încât cu greu îl poți ține sus. Simțiți-l în jos, din ce în ce mai jos, tras de greutatea grea.

Mergeți mental înainte și înapoi între cele două brațe și cele două idei. Brațul tău drept este tras în sus de balon, iar brațul tău stâng este tras în jos de greutatea mare. După câteva minute de alternare între aceste două condiții de braț, deschideți ochii. Dacă te-ai concentrat suficient, brațul tău drept se va afla la câțiva centimetri deasupra stângi. În acest moment, lăsați-vă brațele să meargă moale și să cadă pe coapse. În timp ce se odihnesc acolo, cu palmele în jos, respirați adânc și, în timp ce expirați, relaxați-vă peste tot. Continuați cu una dintre tehnicile de aprofundare descrise la sfârșitul acestui capitol.

Dacă nu reușiți să obțineți rezultatele așteptate în oricare dintre ultimele trei proceduri, nu este pentru că nu puteți fi hipnotizat, ci mai degrabă pentru că nu aveți obiceiul de a vă concentra asupra unui singur lucru sau idee. Uneori este nevoie de puțină practică. Încercați din nou degetul mare și degetul blocat și jucați un mic joc cu dvs. Preterid, nu vă puteți despărți degetul mare și degetul atunci când vine momentul să le testați. Continuați să vă concentrați asupra

s-a gândit „Nu pot să le despart, indiferent cât de mult aș încerca” în timp ce pretindeți că nu puteți. Vei fi surprins cât de repede jocul va deveni adevărat.

TEHNICI DE Aprofundare

'■— ------------ -

Când ați atins un grad ușor de hipnoză, este adesea de dorit să adânciți transa pentru a relaxa mintea și corpul într-o stare mai sugestibilă. Deși sugestiile administrate în mod corespunzător vor fi acceptate de subconștient în timpul unei transe ușoare, întâmpinați dificultăți în a reîntâmpina transa. Individualii variază în ceea ce privește abilitățile lor de a atinge etapele mai profunde ale hipnozei. Cei care nu intră într-o stare de transă sat' 4ae(ɵr -transă după folosirea unei metode 0f thcindUction-describcd carliei în acest capitol vor· găsi foiiowit-g aprofundare tediiriqüës-fiêlpftil.

NUMĂRĂ ÎN POST

Respirați adânc de trei ori și, de fiecare dată când expirați, relaxați-vă întregul corp și gândiți-vă la cuvintele „dormiți acum”. ” (După ce urmați această procedură de mai multe ori, veți deveni condiționat de cuvintele „(dormi acum” și veți putea intra în hipnoză numai prin această metodă.) La aproximativ douăzeci de secunde după ce expirați a treia respirație, începeți numărând înapoi, începând de la 100. După fiecare număr, gândiți-vă „adormiți adânc.” De îndată ce pierdeți un număr sau nu vă mai amintiți că numărul urmează, încetați să numărați și relaxați-vă mintea repetând cuvântul „unu” peste și peste până când uiți să o repeți și te vei descoperi dacă te gândești la altceva. Când îți dai seama că te-ai abătut de la disciplină, începe să repeți „una” din nou. Acest lucru îți va adânci transa la cel mai mare grad posibil pentru tine în acel moment. îl va adânci întotdeauna într-o oarecare măsură, chiar și prima dată când îl utilizați. Dacă vi se pare prea ușor să numărați înapoi și nu uitați ce număr urmează după ce coborâți la cincizeci, încercați să numărați înapoi și să repetați „adormiți adânc” după fiecare alt număr. Dacă acest lucru este încă prea ușor, repetați „adormiți adânc” după fiecare al treilea număr. Pentru ex-

amplu, „O sută, dormi adânc. Nouăzeci și șapte, nouăzeci și patru, dormi adânc. Nouăzeci și unu, Optzeci și opt etc.” Aceasta este una dintre cele mai bune tehnici de aprofundare a hipnozei autoinduse.

LIFTUL

Imaginați-vă că sunteți seatec· într-un scaun confortabil într-un lift. Sunteți la etajul al zecelea și sunteți așezat astfel încât să puteți vedea mâna de pe un cadran care numește numerele etajelor pe măsură ce treceți de ele. Liftul se mișcă foarte încet, așa că mâna se mișcă încet de la zece în jos la nouă. Te apropii de etajul al nouălea și devii destul de somnoros. Pe măsură ce liftul se mișcă în jos, mergi din ce în ce mai adânc în hipnoză. Când ajungi la primul etaj, vei fi mai plăcut și mai confortabil relaxat decât ai fost vreodată. Acum

ajungi și treci de etajul al nouălea, iar cadranul se mișcă încet spre opt. Devii din ce în ce mai relaxat. Fiecare sunet pe care îl auzi, fiecare respirație ușoară pe care o tragi te face să mergi mai adânc – mai adânc în relaxarea somnolență. Cadranul trece de opt. Coborând, din ce în ce mai adânc. Nu vă lăsați ochii să se abate de la cadran. Fiecare mușchi și fiecare nerv se relaxează când vezi că mâna trece de șapte. Așa somnoros. Deci perfect confortabil. (pauză) Acum ajungem la etajul șase. Toate grijile și tensiunile tale se estompează pe măsură ce cobori - mai departe în relaxare somnolentă. Mâna este acum la cinci. La jumătatea drumului. Lasă din ce în ce mai mult. Lasă-ți și mintea să se relaxeze. Gândiți-vă doar la mâna de pe cadran în timp ce se mișcă în jos la patru, (pauză) Mânața trece de patru și pe măsură ce trece, dați drumul din nou. Tensiunea a dispărut aproape complet. (pauză) Trei. Aproape acolo. Atât de relaxat. Atat de somnoros. Mâna ajunge la două. Acum ai ajuns aproape la primul etaj, unde mergi într-un somn hipnotic plăcut, de vis. Când mâna ajunge la una, gândește-te la cuvintele „dormi acum” și vei trece într-o stare minunată de relaxare. Te vei simți atât de confortabil, atât de complet slăbit și șchiopătat pe tot corpul tău, vei fi mai adânc decât oricând. Acum mâna se mișcă

în jos – în jos – până la numărul unu. "Dorm acum." Doar eliberează-te complet și bucură-te de relaxarea perfectă și liniștită a unui somn profund hipnotic.

Această tehnică de aprofundare oferă rezultate excelente atunci când este folosită ca înregistrare, dar ideile pot fi utilizate fără ajutor mecanic, imaginându-vă așezat în lift și vizualizând mâna care se mișcă treptat de la zece la unu. Dacă alegeți să utilizați această metodă, citiți textul cu voce tare de cel puțin trei ori chiar înainte de a vă hipnotiza. Concentrați-vă asupra sensului. Nu încerca să-l memorezi. Vizualizarea mâinii în mișcare pe diai va determina subconștientul tău să alimenteze cele mai importante elemente dacă ai urmat instrucțiunile și ai citit cu atenție textul de mai multe ori chiar înainte de inducție.

REPEȚIA CA TEHNICĂ DE Aprofundare

Când ați atins o stare ușoară de hipnoză, o puteți aprofunda prin repetarea aceleiași inducție sau a unor părți din ea. De exemplu, s-ar putea să deschizi ochii și, privind drept, înainte, să faci cele trei respirații profunde frecvent utilizate, gândindu-te „Cu fiecare respirație, voi intra mai adânc în hipnoză. ” După ce expiri!, gândește-te la cuvintele „dormi acum” și relaxează-te mai departe. După câteva minute, repetă procedura și, în cele din urmă, vei atinge adâncimea maximă. Sau puteți deschide ochii și vă gândiți: „Pe măsură ce număr de la cinci la unu, voi merge din ce în ce mai adânc, iar când voi ajunge la unul, îmi voi închide ochii și mă voi relaxa complet”. Când deschideți ochii, priviți drept înainte și nu priviți la nimic anume. Când le închideți, la numărarea de unu (ați numărat de la cinci până la unu, permiteți-vă corpului să se relaxeze. Gândiți-vă la asta ca fiind grea și plăcut amorțită. Această tehnică de aprofundare poate fi, de asemenea, repetată dacă este necesar.

TEHNICA DE COBORARE A MÂNILOR

După ce v-ați asigurat o transă ușoară prin oricare dintre tehnicile de inducție, ridicați brațul stâng deasupra nivelului umerilor, dublați-vă

pumnul și strânge-ți toți mușchii brațelor. Make-ți întregul braț la fel de rigid și rigid ca o bară de oțel și gândește-te la el ca fiind tare și greu. Deoarece este atât de greu, va începe să coboare treptat după un timp. Când pare că se mișcă în jos, lăsați-l să cadă de partea voastră și lăsați-l să fie un semnal pentru a intra mai adânc în hipnoză. Pe măsură ce brațul tău se relaxează, lasă și întregul corp să se relaxeze. Aceasta este o metodă rapidă de aprofundare a transei și poate fi repetată ori de câte ori este necesar pentru a atinge profunzimea dorită.

ALTE METODE DE AJUNGE LA SUBCONSTIENT

În acest capitol ți-am oferit tehnicile de autohipnoză pe care cred că le vei găsi cel mai ușor de învățat. Capitolul cinci va explica meditația în variantele sale și alte modalități de expansiune a minții conexe, toate având merite. În acest moment, însă, deoarece acum ești capabil să te hipnotizezi, este important să știi cum să construiești o sugestie într-o manieră care să-ți influențeze subconștientul. Înainte de a merge mai departe în experimentele voastre cu expansiunea minții, întrerup cu următorul capitol, astfel încât să vă puteți familiariza cu principiile de bază ale sugestiei.

capitolul 3

AUTOSUGESTIE EFICIENTĂ

STRUCTURAREA SUGESTIEI DVS

Prin însăși natura sa, subconștientul trebuie să se supună sugestiilor ca și cum ar fi ordine. În timpul hipnozei, în timp ce mintea conștientă este inhibată de un extern atât de mare, este posibil să ajungeți la subconștient cu aceste sugestii sau ordine, fără ca acestea să fie influențate de interpretările conștiente ale amintirilor înrudite și ideilor fixe.

Când abordați subconștientul fără beneficiul raționamentului conștient, trebuie să vă amintiți că, deoarece subconștientul raționează doar deductiv, trebuie să urmați anumite reguli în formularea sugestiilor dvs. Structurând sugestiile corect, puteți pune această sursă grozavă de energie să lucreze pentru dvs., îndeplinindu-vă comenzile fără a folosi voința sau efortul conștient de orice fel. Subconștientul tău este mai bine să-ți regleze comportamentul decât mintea ta conștientă, pentru că natura a vrut ca aceasta să fie funcția sa. Majoritatea dvs

Cereți în modul corect și veți primi

comportamentul este la un nivel subconștient și orice interferență din partea minții tale conștiente este, de obicei, mai degrabă de frustrare. Încearcă doar să nu te gândești la lei. Gândește-te la orice altceva, dar nu te gândi la lei. Cu cât crezi mai mult „Nu te gândi la lei”, cu atât ești mai sigur că te gândești la ei. Aceasta este legea efectului invers. Cu cât încerci mai mult în mod conștient să faci ceva ce ar trebui să facă subconștientul tău, cu atât mai puține șanse ai de a reuși. Insomniacul poate dormi doar atunci când încetează să mai încerce. Așa că folosește următoarele principii în structurarea sugestiilor tale, relaxează-te și lasă-ți subconștientul să-și facă treaba. Nu te va dezamăgi niciodată.

1. Dorinta motivanta trebuie sa fie puternica. Dacă te înștiințezi și îi spui subconștientului tău să te facă să sapi o groapă de șase metri adâncime într-o zi fierbinte, nu vei primi prea multă cooperare pentru că știe că nu ai o dorință reală de a lucra în soarele fierbinte. Cu toate acestea, dacă îi spui subconștientului tău că vrei să o

Câștigați mai mulți bani și, într-adevăr, va funcționa zi și noapte, chiar și în timp ce dormiți, pentru a vă îndeplini dorința.

Înainte de a începe să scrieți sugestia dvs., alegeți un motiv sau o serie de motive pentru care doriți ca sugestia să fie realizată. Acesta trebuie să fie un motivator contra-emoțional pentru a înlocui modelul de comportament pe care intenționați să îl eliminați. Dacă mănânci în exces, motivul tău emoțional prezent poate fi plăcerea pe care o obții din a gusta anumite alimente. Motivațiile care ar putea fi alese pentru a înlocui acest obicei sunt dorința de o sănătate mai bună, un aspect mai atractiv sau o relație îmbunătățită cu cineva pe care îl iubești.

Începeți sugestia cu dorința dvs. motivantă: „Pentru că am o dorință puternică de a avea o siluetă atrăgătoare, subțire” sau „Pentru că vreau să mă simt în formă fizică și să mă bucur de o sănătate vibrantă etc.”

2. Fii pozitiv. Dacă spui „Voi înceta să mănânc prea mult”, îi amintești subconștientului că mănânci prea mult, sugerând astfel însăși ideea pe care vrei să o elimini. Dacă spui „Durerea mea de cap va dispărea când ies din hipnoză”, sugerezi o durere de cap.

Pentru a încadra aceste gânduri în mod pozitiv, ar trebui să spui: „Sunt întotdeauna mulțumit de o masă mică. Îmi face plăcere să mănânc doar la ora mesei și, după ce am mâncat alimente în valoare de aproximativ patru sute de calorii, îmi alung piate-ul și spun că este suficient. Mă ridic de la masă simțindu-mă complet mulțumit și mă bucur de pierderea în greutate rezultată. Dacă vrei să sugerezi că durerea ta de cap va dispărea, trebuie să spui: „Capul meu se simte din ce în ce mai bine. Este clar și relaxat. Capul meu se simte bine. Se va simți în continuare bine după ce voi ieși din hipnoză, pentru că toți nervii și mușchii sunt odihniți, relaxați și normali.”

Nu menționați niciodată ideea negativă pe care intenționați să o eliminați. Repetați și subliniați ideea pozitivă cu care o înlocuiți.

„Ceea ce este de așteptat tinde să fie realizat.” Aceasta este legea așteptării mentale. Dacă te aștepți să te răsuci și să te întorci în loc să te culci la culcare, vei face exact asta. Daca te astepti

50

să te simți groaznic în dimineața următoare, vei obține ceea ce te aștepți. Iov, figura nefericită a vremurilor biblice, a afirmat corect: „Căci lucrul de care mă temeam atât de mult a venit peste mine și ceea ce mi-a fost frică a venit la mine”. De fiecare dată când spui: „Am probleme să dorm noaptea”, întărești o idee deja fixată în subconștientul tău. Jucați rolul persoanei care nu poate merge la culcare. Din fericire, aveți posibilitatea de a schimba scenariul, dar asigurați-vă că sugestia dvs. nu include imaginea dvs. actuală despre dvs. Subconștientul poate răspunde doar imaginilor mentale, iar ideea este de a forma noi imagini mentale. Gândește-te la tine dacă acționezi într-un mod mai satisfăcător, fie că te trezești dimineața să te simți bine sau să dormi confortabil la culcare. Din nou: Nu menționați și nu vă gândiți niciodată la ideea pe care o eliminați. Autohipnoza este gândirea pozitivă în forma sa cea mai practică.

3S_Folosește întotdeauna timpul prezent. Nu spune niciodată „mâine mă voi simți bine”, ci mai degrabă „mâine mă simt bine”. Acest lucru poate părea greu de gândit pentru că ați învățat să vorbiți despre viitor la timpul viitor. Dar, din moment ce subconștientul tău este o minte emoțională, emoțională, ea răspunde doar prezentului.

Când citiți sugestia dvs., nu spuneți doar cuvintele pe care le-ați scris: gândiți-le, imaginați-le și vedeți-vă dacă puneți în aplicare sugestia. Dacă scopul tău este să elimini etapa de zbor, simți-te dacă stai în fața unei mulțimi mari, vorbind cu echilibru și încredere? Când vă folosiți imaginația TOU, sunteți în contact direct cu subconștientul și. thaï este ceea ce încerci să influențezi. 'yfiursel^image_are_multe de făcut pentru succesul sau eșecul tău în viață. Dacă vrei să fii un succes, vizualizează-te ca și succes. Dacă te_imaginezi ca fiind o persoană care nu poate ajunge nicăieri în viață, vei eșua. Chiar dacă nu folosești autohipnoza, imaginea ta de sine îți va determina viitorul; dar cu hipnoza poți accelera schimbarea la orice imagine de sine pe care vrei să ți-o imaginezi. Vedeți-vă dacă doriți să fiți sau vizualizați-vă obiectivul ca deja atins, apoi hipnotizează-ți dacă. Zicala „Dorința

51

va face să fie așa” este științifică! Este corect în acest caz, dacă respectați regulile de bază.

Acum ar trebui să fie clar de ce trebuie să folosești întotdeauna timpul prezent în toate sugestiile tale. Imaginează-ți că ceea ce sugerezi este adevărat, nu cândva în viitor, ci acum! Acesta este singurul tip de comunicare pe care subconștientul tău îl va înțelege și pe care îl va acționa.

4. Stabiliți o limită de timp. Deși trebuie să vă imaginați că obiectivul dvs. a fost deja atins atunci când lucrați cu subconștientul, mintea voastră conștientă, ceea ce poate cauza. știe că

nu poți face unele lucruri peste noapte. Dacă vă fracturați piciorul. nu se va remedia timp de zece minute, deși orice durere poate fi eliminată de tipnoză. IΓvrei să~bêcômë~un bowler expert. nici măcar subconștientul tău nu îți poate îndeplini imediat dorința. Deci, trebuie să setați o limită de timp realistă. Aflați cât timp durează de obicei un picior cu o fractură similară pentru a se vindeca. Setează-ți timpul la jumătate din această sumă și lasă-ți subconștientul să lucreze. Sau lasă-i pe aiTexpert să îți arate cum să joci și să te imaginezi pe tine însuți, în sngge-''tion pentru auto-hip.M ..à. „exact așa cum îți spune el să faci. Vei fi uimit de rezultate! Amintiți-vă, subconștientul dvs. este un mecanism de urmărire a unui obiectiv - odată programat către un scop, nu se oprește niciodată până când îl atinge. Setați limita de timp -zrrealîstîc. și veți vedea că vă atingeți obiectivul cu mult înainte de ora stabilită!

5^Sugerează acțiune, nu^abilitate de a ayt. Nu spune: „Am abilîty-te-daneejwell”, ci rãrherT*! dansează bine, cu ușurință și grație.”

6. Fii specifie.jAlege o sugestie de auto-îmbunătățire pe care o ai neliniștit și lucrează cu acea sugestie până când este acceptată. Nu sugerați o serie de lucruri deodată. Puteți „alterna sugestii la diferite sesiuni de auto-hipnotică, dar nu lucrați niciodată la mai mult de două sau trei deodată și niciodată mai mult de una în timpul unei sesiuni. În timp ce învățați, cel mai bine este să începeți cu sugestii care sunt mai ușor de realizat, așa încât să puteți vedea rezultate mai imediate.

)

7. Păstrează-ți limbajul simplu. Vorbește ca și cum ________

subconștientul era strălucitor de zece ani. Folosește cuvinte pe care un copil de zece ani le-ar descoperi.

EÇExagerează și emotkmaljie^-Amintiți-vă, sub-conștientul-emoțiile-searuf'tlïë'și cuvintele interesante și puternice îl vor influența. Folosiți cuvinte descriptive precum minunat, frumos, incitant, grozav, palpitant, vesel, superb, extraordinar! Spune sau gândește aceste cuvinte cu sentiment.

9. Folosiți repetiția. Când scrieți sugestia, repetați-o, măriți-l, nntRepetați-o din nou în cuvinte diferite. Înfrumusețați-l cu adjective convingătoare. Când sunteți mulțumit că^ sugestia dvs. este atractivă și influentă, repetați-o de câte ori este necesar în timpul sesiunilor de autohipnoză. Cu cât ești expus mai des o idee, cu atât te influențează mai mult. Repetă-ți sugestia zilnic până când devine îngrozită în subconștientul tău.

Dacă un subiect este în hipnoză, el va accepta aproape orice sugestie de la hipnotizator, deoarece întreaga sa atenție este concentrată asupra aceluiași lucru. El nu-și amintește experiențele anterioare care i-ar veni de obicei în minte (amintiri asociate). Creierul va trimite întotdeauna un mesaj pentru a acționa după orice sugestie, cu excepția cazului în care sugestiile contradictorii o inhibă. Că toate forțele

acționează pe linia celei mai mici rezistențe este o lege fundamentală a materiei. Aceasta este, de asemenea, o lege a minții, deoarece mintea este doar activitatea materiei - rezultatul celulelor nervoase care stimulează. Cu cât un card este îndoit mai des, cu atât este mai probabil să se îndoaie din nou în același loc. Și cu cât o sugestie este acționată mai des de către mintea necritică, cu atât este mai sigur că răspunsul sugerat se repetă.

EXEMPLU DE SUGESTIE TERMINATĂ

În primul rând, trebuie să seJfi£L4_gOàl^În acest caz, vom presupune că ai dificultăți de a dormi la ora și vrei să ameliorezi starea.

Am un somn bun și o dorință de a mă trezi dimineața, simțindu-mă împrospătat și odihnit. Deci începeți sugestia dvs.:

Pentru că vreau să dorm o noapte întreagă și pentru că vreau să mă trezesc dimineața simțindu-mă complet revigorată, odihnită și plină de entuziasm și energie, în fiecare noapte, pe măsură ce mă retrag, îmi relaxez fiecare mușchi ai corpului prin trei respirații adânci. După fiecare respirație, spun „adormiți acum” și las fiecare mușchi și nerv să se desprindă și să slăbească. După a treia respirație, sunt atât de complet relaxat încât merg imediat într-un somn profund și odihnitor, care rămâne neîntrerupt până dimineața. Doar o urgență mă trezește și, dacă se întâmplă asta, mă întorc în pat după ce m-am ocupat de ea și mă culc în șaizeci de secunde. Îmi este ușor să mă relaxez și să dorm pentru că mă aștept să dorm. Pe tot parcursul somnului, sunt mulțumit și plăcut relaxat.

Mă relaxez întotdeauna complet după trei respirații adânci, iar la culcare merg mereu la culcare în timp ce mă relaxez. Dorm profund și confortabil și fără efort. Pe tot parcursul somnului mă simt calm, mulțumit și relaxat și duc acest sentiment calm și mulțumit de relaxare în starea mea de veghe. Mă trezesc mereu la ora mea obișnuită de creștere și mă simt minunat! Complet odihnit, alert și vesel! Mă bucur din plin de somnul meu profund și odihnitor. La culcare, fac doar trei respirații adânci și mă gândesc „dormi acum” după fiecare și mă culc automat. Toate aceste gânduri îmi vin atunci când sunt în hipnoză, când mă gândesc la cuvântul cod „ora de culcare”.

Acum observați cum aceasta urmează cele nouă principii ale sugestiei.

\ 1. /În primul rând, dă un motiv: Dorința ta de a dormi la culcare. „Pentru că vreau să dorm o noapte întreagă și vreau să mă trezesc dimineața simțindu-mă înviorată.”

: 2.) Toate gândurile sunt pozitive. Nopți nedormite, insomnie sau sta; g trezi nu sunt mentionate. Sunt subliniate doar somnul, odihna și confortul.

: 37 Timpul prezent este folosit peste tot. Chiar și viitorul este considerat prezent.

/ 4. Limita de timp JA este stabilită. „După cea de-a treia respirație, am imediat un somn profund și odihnitor.”

/ 5./Se sugerează un tip de acțiune, acela de a merge la culcare. „I caruso to sleep” nu este folosit, ci mai degrabă „Merg la culcare”.

6. Sugestia este specifică și la obiect.

/ T. fLimbajul este destul de simplu pentru ca un copil de zece ani să înțeleagă.

8ySe folosește exagerarea, precum și cuvintele purtătoare de emoții. „Complet relaxat”, „fiecare mușchi din corpul meu”, „minunat”, „mulțumit”, „fără efort”, „bucurare complet”, „complet odihnit”.

9 Repetiția este folosită cu generozitate.

< EL SIMBOLIZA SUGESTIA

Dacă nu utilizați un dispozitiv de înregistrare care vă va oferi sugestia verbal în timp ce vă aflați în hipnoză, trebuie să simbolizați sugestia dvs. Rețineți că exemplul de sugestie s-a încheiat cu cuvântul cod „ora de culcare”. Acest lucru ar putea fi schimbat în „somn profund”, „somn” sau alt cuvânt sau expresie care simbolizează conținutul și sentimentul sugestiei pentru tine. Simbolul trebuie să creeze o imagine mentală sau o senzație puternică a faptului că ați îndeplinit în mod activ sugestia - în acest caz, luați trei respirații adânci, relaxând fiecare mușchi și nerv din corpul vostru și mergeți la culcare. Alege simbolul care reprezintă aceste lucruri pentru tine.

Dacă depășiți concentrarea greșită, puteți folosi cuvintele de cod „gândește ascuțit”, „minte liberă” sau chiar „concentrează-te”. Dacă vrei să slăbești, poți simboliza vouur_suggestion cu „mărimea nouă” sau „potrivit fizic”. Este important că simbolul vă amintește de sugestie?

Resorry tu muți să folosești un simbol pentru a reprezenta sugestia ta este că în timp ce în hipnoză, mintea conștientă este dor-

mani, o condiție necesară pentru a ajunge și a-ți trezi subconștientul. Dacă îți folosești mintea conștientă pentru a detalia sugg Sifon subconștientului tău, îl trezești din starea sa inhibată și îți înfrângi scopul. Hipnoza diferă de somn prin faptul că mintea conștientă este sub controlul tău, chiar dacă este latentă și te poți gândi la o frază codificată sau la un Simbol fără a-ți deranja transa.

Mai întâi, scrieți sugestia dvs., urmând cele zece principii prezentate mai devreme în acest capitol. Alegeți un simbol care descrie sau reprezintă cel mai bine sugestia pentru dvs. Apoi citește-l cu voce tare de cel puțin trei ori. Citiți-l încet și cu simțire. Concentrați-vă asupra semnificației sale. Dacă vă aflați într-un loc în care nu îl puteți citi cu voce tare, citiți-l de patru sau cinci ori.

Acum ești gata să te hipnotizezi. Ar trebui să fii condiționat până acum să folosești cele trei respirații profunde, fiecare urmată de

cuvintele „dormi acum”, dar dacă nu ești, folosește oricare dintre metodele prezentate în capitolul doi. De îndată ce simțiți relaxarea profundă a hipnozei, gândiți-vă la Simbol și numai la simbol, apoi lăsați-vă mintea să se relaxeze și să se deplaseze în derivă. Nu încercați să vă gândiți la formularea sugestiei. Lasă-ți subconștientul să o absoarbă în felul său. Câteva fraze din sugestia ta ți-ar putea trece prin minte sau poți simți doar un sentiment că sugestia ta este un adevăr acceptat. Permiteți viziunilor despre dvs., dacă cu sugestiile voastre o realitate, să vă pătrundă în imaginație, dar fără efort conștient. Impresionarea sugestiei asupra sistemului nervos citind-o cu voce tare de mai multe ori a pus contactul. Crezând că simbolul a activat demarorul și a pus roțile să ruleze. Hipnotizarea ta a deschis subconștientul la sugestie.

Unii consideră că este util să țină sugestia scrisă într-o mână în timp ce sunt în hipnoză sau, dacă sunt înclinați să o scape atunci când sunt relaxați, lipiți-o de mână. Acest lucru servește ca o reamintire, în timp ce sunteți în hipnoză, că sugestia trebuie luată în considerare cu excluderea tuturor celorlalte probleme.

SUGESTII SUPLIMENTARE

Există câteva sugestii care ar trebui să fie încorporate în fiecare sesiune hipnotică până când devin obiceiuri fixe:

Mă trezesc imediat în caz de urgență, alertă și complet normală din toate punctele de vedere. Obțin automat echilibrul potrivit între conștient și subconștient, astfel încât toate sugestiile mele să fie ușor acceptate. Intru mai repede și mai ușor în hipnoză de fiecare dată când o exersez. Rămân complet eliberat de hipnoză în timp ce conduc un autovehicul sau folosesc utilaje periculoase. Mă trezesc în exact cincisprezece minute (sau îți stabilesc propria limită).

(TEHNICA TREZIRII^Zù

Dacă utilizați un reportofon, puteți înregistra trezirea la sfârșitul înregistrării. Dacă nu utilizați un reportofon, fie memorați următoarele la persoana întâi, fie folosiți propria limbă cu un mesaj similar:____________

Acum este timpul să vă întoarceți la conștiința normală. Te simți minunat odihnit. Voi număra până la cinci și, pe măsură ce o fac, simțiți vitalitatea și energia năvălindu-vă prin corpul vostru. Ești treaz la numărarea până la cinci. Unu. Te trezești acum. Când te trezești, te simți plin de entuziasm și energie. Două. Din ce în ce mai treaz! Din ce în ce mai treaz! Te simți reîmprospătat și perfect din cap până în picioare, normal din toate punctele de vedere. Trei. Simți că ochii tăi tocmai s-ar fi scăldat în apă rece de izvor. Te simți perfect fizic și senin emoțional. Patru. Te simți minunat din toate punctele de vedere! Reîmprospătat și plin de vigoare, dar perfect relaxat și calm. Te simți bine peste tot! Cinci. Ochii deschiși! Foarte treaz acum. Respirați adânc, întindeți-vă și simțiți-vă bine!

Dacă se folosește o reordonare. „Inducția ar trebui să fie într-un ton monoton lent, așa cum sa spus anterior. Sugestia ar trebui să fie dată pe un ton clar, de afaceri, iar trezirea ar trebui să fie mai tare și rostită cu forță și cu entuziasm. Ar trebui făcută o tranziție graduală între inducție și sugestie pentru a nu scoate subiectul din transă.

HIPNOTERAPIE

Există momente când un simptom sau un obicei pe care doriți să-l eliminați în mod conștient joacă un scop vital în adaptarea vieții tale. Este posibil, fără să-ți dai seama, să fii dependent de simptom sau obicei pentru a te apăra împotriva unei situații traumatice pe care ai ales să o uiți. În unele astfel de cazuri, subconștientul tău poate avea dificultăți în a accepta sugestia dorită. Dacă obiceiul sau simptomul cauzează suficient disconfort sau nefericire pentru a justifica eliminarea acestuia, medicul dumneavoastră vă poate trimite la un hipnotterapeut. El te va regresa la momentul traumei inițiale în timp ce ești în hipnoză, va descoperi evenimentul cu care te temi să-l înfrunți și îți va permite să-l retrăiești și să-l vezi dintr-un punct de vedere adult. Apoi, fără de ce să te ascunzi și fără să te temi, poți elimina cu ușurință obiceiul sau simptomul cu autosugestie și autohipnoză. Memoria subconștientă a fost readusă pe tărâmul gândirii conștiente și reevaluată.

În majoritatea cazurilor, totuși, simptomele sau obiceiurile pot fi eliminate fără hipnoterapie, chiar dacă sunt rezultatul unor astfel de incidente sau amintiri reprimate. Succesul acestor cazuri este probabil corelat cu gradul de intensitate al traumei originale.

Mii de psihiatri de perspectivă au adăugat hipnotismul tehnicilor lor de condiționare a comportamentului în ultimii câțiva ani și au descoperit că această formă radical abreviată de terapie profundă le scutește de multe luni de ședințe. Uneori, când o fobie rezultă dintr-un incident traumatic pe care mintea conștientă l-a uitat din cauza angoasei mentale pe care o produce memoria ei, amintirea evenimentului va reduce sau neutraliza fobia. Aceasta este abordarea psihanalitică și adesea necesită multe ședințe costisitoare cu psihiatru - cu rezultate îndoielnice. Mai des, însă, fobia persistă în ciuda amintirii dureroase și acceptării cauzei sale originale. În aceste cazuri, tratamentul prin hipnoterapie va decondiționa frica prin inhibiție reciprocă. Acest lucru se realizează aproape în același mod ca tehnica de condiționare a lui Pavlov. În timp ce se află în hipnoză, pacientul se vizualizează realizând activitatea de care se teme. El neutralizează treptat frica, stabilind o nouă atitudine față de ea.

SR

(răspunsul condiționat

Pavlov, un celebru om de știință rus, a bănuit că multe dintre răspunsurile noastre la situații medii erau nepotrivite. Experimentul său, în care a condiționat un câine să saliveze până la un clopot, și-a dovedit punctul de vedere. El a făcut să curgă saliva unui câine flămând, oferindu-i carne. În același timp, a sunat un sonerie. După o

serie de repetiții, doar clopoțelul a făcut ca câinele să salveze. Răspunsul natural de salivare la mâncare a fost transferat la unul artificial - clopotul. Pavlov a numit asta un răspuns condiționat.

Multe dintre atitudinile și sentimentele noastre sunt rezultatul unei astfel de condiționări în timpul anilor noștri de formare. De exemplu, un copil/care vede un iepure pentru prima dată în timpul unei furtuni și este în același timp speriat de un tunet, își poate transfera frica de zgomot în frica de iepure. Mai târziu în viață, copilul se poate simți neliniștit în preajma iepurilor sau chiar se poate teme de ei. Uneori, această condiționare se poate generaliza într-o antipatie față de bărbații cu barbă sau față de femeile în haine de blană. Toată această condiționare este interiorizată și devine adevăr absolut pentru noi odată ce este acceptată de subconștientul nostru.

S-ar putea să ne plictisim în timpul unei prelegeri lungi sau unui recital și, fără să ne dăm seama, să ne transferăm sentimentele în sala sau auditoriul în care se ține. Mai tarziu, orice incapere decorata in aceleasi culori sau avand acelasi aspect general ne poate deprima. Viețile noastre sunt pline de răspunsuri condiționate care ar fi putut fi evitate dacă am fi fost instruiți în psihologie în timpul anilor noștri de liceu. Este evident inutil să ne simțim deprimați atunci când suntem expuși la anumite culori sau scheme de decorare, deoarece ne-am plictisit la o prelegere într-o seară în urmă cu mulți ani. Comportamentul este construit pe sugestie, iar atingerea minții subconștiente cu concepte noi, puternice și pozitive este singura modalitate de a depăși programarea trecută.

SQ

capitolul 4

CONTROLUL

DISTRUCTIV

EMOȚII

MATURITATE EMOȚIONALĂ

Majoritatea ființelor umane se maturizează fizic, unele se maturizează intelectual, dar puține se maturizează emoțional.

Un om de știință distins care a memorat volume de materiale și este o autoritate respectată în domeniul ales poate fi complet nerezonabil atunci când este supărat în timpul unei ceartări. IQ-ul lui poate fi de 160 sau mai mult, dar nivelul său emoțional este cel al unui copil necăjitor. Cât de comun este să vezi profesori care nu au părăsit niciodată comunitatea academică gândind și acționând ca studenții lor, exagerând teoriile idealiste dincolo de limitele practice! Un adult complet se maturizează fizic, cu cunoștințe, intelectual și emoțional.

Cei mai mulți dintre noi nu ne maturizează emoțional, iar frustrarea și nefericirea sunt rezultatul. Luați în considerare un eveniment sportiv în care se obține un punct discutabil. Participanții și spectatorii echipei de marcare vor conveni aproape în unanimitate că lor

echipa a marcat legitim. Echipa adversă și adepții săi vor fi siguri că nu a fost făcut scorul. Niciun grup nu știe care punct de vedere este corect, dar își lasă emoțiile să gândească pentru ei. Dacă ar fi vrut adevărul, și-ar fi suspendat judecata până când faptele ar fi fost clarificate. Gândirea emoțională este rareori o gândire adevărată.

Locke a împărțit oamenii în trei grupuri în ceea ce privește modul în care gândesc:

1. Cei care rareori gândesc deloc. Astfel de oameni urmează exemplul liderilor de încredere și se scutesc de necazul gândirii. Ei sunt capabili doar de conversații „la suprafață”, cum ar fi ceea ce au făcut ieri sau ceea ce a făcut sau a spus o altă persoană.

2. Cei care lasă ca poftele sau pasiunile lor să le guverneze rațiunea. Astfel de oameni refuză să recunoască probabilitățile care se întâlnesc cu dorințele sau interesele lor. Ei se înșală pe ei înșiși păstrându-și convingerile în „compartiment strâns de logică-

mente” prin care nici un argument contrar, oricât de evident, nu este lăsat să treacă. Conduși de emoțiile lor ignorante, ei provoacă în mod constant necazuri pentru ei și familiile lor prin inhibarea creierului care a fost proiectat să-i ajute.

3. Cei care își folosesc sincer creierul pentru a înțelege lucrurile, dar al căror raționament constă în interpretări ale prejudecăților concepute anterior. Neavând o viziune completă asupra tuturor faptelor referitoare la o întrebare și presupunând că propriile concepte despre aceasta sunt adevărate, ajung la o concluzie falsă pe care o consideră logică. Ei se bazează pe această nouă concluzie ca bază pentru viitoare judecăți greșite. Chiar și cei mai științifici gânditori au dificultăți în a evita acest tip de raționament.

Omul de știință, în schimb, efectuează observații și experimente sistematice și ia în considerare doar dovezile rezultate. El acceptă ca fapt doar ceea ce poate fi dovedit. În acest fel, el se eliberează de preconcepții și prejudecăți și își formează concluziile pe baza unor observații precise. Descoperirile sunt testate deschis de alți oameni de știință, în special de cei care au opinii divergente, iar rezultatele sunt înregistrate ca dovezi științifice. Spre deosebire de opinie sau superstiție, un fapt științific poate fi verificat de oricine dorește să efectueze experimentul înregistrat.

Gândirea cu emoțiile noastre în loc de mintea noastră conștientă, raționantă poate fi mai confortabilă pe termen scurt, dar de obicei plătim un preț mare pentru un astfel de confort. Se presupune că subconștientul este servitorul pe care mintea conștientă îl

controlează. O persoană matură emoțional învață să respingă emoțiile care sunt dăunătoare bunăstării sale și să le hrănească pe cele care conduc la sănătate și fericire. Emoțiile negative includ furia, ostilitatea, ura, gelozia, anxietatea și resentimentele. Emoțiile pozitive includ dragostea, prietenia, bunătatea, iertarea și generozitatea, simpatia, toleranța și caritatea.

Thevnegative émotions inake u^ nefericite și bolnave- Emoțiile pozitive ne țeep țiappy și wéH. ÍF este la fel de simplu ca și asta---"

Fiecare emoție are un efect fizic. Majoritatea au fost importante pentru om în diferite etape ale dezvoltării sale. Dar emoțiile necontrolate sunt ca dozele necontrolate de medicament. O picătură dintr-un medicament puternic poate salva o viață când o halbă i-ar pune capăt. Anumite emoții determină glandele să secrete substanțe chimice care ne îmbolnăvesc și ne deprimă.

Îi voi trata pe cei mai mari infractori separat pentru a-ți convinge mintea conștientă de natura lor distructivă. Apoi voi oferi o afirmație de autohipnoză pentru a vă convinge și subconștientul. Cu repetiție, această afirmare va facilita controlul emoțiilor fără efort conștient, permițându-vă să alegeți pe care doriți să îl controlați.

FURIE

(AngçiHs the¿ most distructive"óf all emotions, because it is ascuns, nerecunoscute. in manv other.&ymntoms of mala-juste. În vinovăție suntem supărați pe noi înșine. În ură suntem supărați pe obiectul urii noastre. În autocompătimire. suntem supărați de situațiile sau oamenii care ne frustrează.

Furia poate fi deschisă. dar mai des este insidios în deghizările sale manv. Exprimată sau suprimată, ea reprezintă cea mai mare parte a mizeriei noastre. Puțini dintre noi pot deveni atât de maturi din punct de vedere emoțional încât să ne eliberăm complet de furie, dar minimizând-o putem duce vieți mult mai fericite. Când reușim să luăm pe cei de ostilitate, înlocuim mânia cu milă și posibil chiar cu amuzamentul; Învățăm să recunoaștem naivitatea celor care ne împinge ostile.

Din momentul nașterii suntem expuși la situații care provoacă furie. Din confortul uterului, suntem forțați să ne schimbăm temperaturile și sunete ostile. Suntem pălmuiți inteligent pe fund și înveliți într-o cârpă uscată în loc de membranele umede cu care ne-am obișnuit. Pe măsură ce îmbătrânim suntem forțați să bem dintr-un pahar tare și rece. Mânia noastră crește pe măsură ce suntem forțați să amânăm funcțiile naturii până la! suntem așezați pe un scaun de toaletă și să acceptăm alte responsabilități, cum ar fi să ne îmbrăcăm și să ne legăm pantofii. Pe măsură ce ne îngrămădesc tot mai multe restricții, frustrarea noastră

și în consecință mânia crește. În adolescență, tânjim să ne eliberăm de controlul parental fără responsabilitatea autosusținerii.

Cei care sunt capabili să accepte aceste provocări și să se adapteze la ele pe măsură ce cresc sunt mai bine condiționați să accepte responsabilitățile vieții adulte, fără limitările impuse de furie asupra activităților lor zilnice. Cei care continuă să se răzvrătească împotriva forțelor inevitabile ale naturii și a restricțiilor necesare ale vieții în grup devin din ce în ce mai ostili față de ceilalți și față de ei înșiși. S-ar putea să nu putem depăși dorința noastră de a fi îngrijiți ca niște bebeluși, dar pentru propria noastră sănătate și fericire, trebuie să acceptăm lumea așa cum este și să ne ferim ca furia să se adauge la problemele cu care trebuie să ne confruntăm.

Exprimarea furiei în relații trezește de obicei furie și escalaje_s hñsiíEty. Curând se stabilește un ciclu vTcïous, iar argumentele logice sunt înlocuite de exagerări stupide și nume. Din această cauză, cei mai mulți oameni învață să suprime furia și aceasta se îmbolnăvește ca o rană infectată, provocând modificări fizice cromate în organism care duc la boală și depresie. Tensiunea nervoasă care rezultă din suprimarea furiei este cauza frecventă a tulburărilor gastrointestinale, astmului, ulcerului, hipertensiunii arteriale, durerilor de cap, erupțiilor cutanate și infarctului.

Odată, în timp ce intervievam un luptător de succes, l-am întrebat dacă are vreun sfat pentru boxerii tineri. „Nu te enerva niciodată”, a spus el. „Lasă-l pe celălalt să se enerveze și să pară un prost în timp ce tu ești stăpânul situației.”

Rareori răspunsurile emoționale sunt superioare celor inteligente într-o societate civilizată. În timpul furiei glanda suprarenală devine hiperactivă; secreția sa adaugă forței noastre corporale, dar inhibă funcționarea creierului. Deși putem să alergăm mai repede atunci când suntem speriați sau să adunăm o putere mai mare atunci când suntem supărați, nu suntem în stare să gândim la fel de clar. Rareori trebuie să alergăm cu frică sau cu griji pentru viața noastră, așa cum au făcut strămoșii noștri din peșteri. Deci, mai degrabă_t¿un deveni supărat sau frică. oricare dintre cele care confundă îhr hrain, trebuie să încercăm să evităm astfel de emoții. Dar mai întâi trebuie să recunoaștem că le avem, să le descoperim sursa și să înțelegem natura lor distructivă.

Cu ani în urmă, scuza pentru izbucnirile necumpărate de furie era: „N-am văzut niciodată un cal bun fără temperament. Dar o borsetă s-a născut un animal și va rămâne întotdeauna un animal. Ne naștem animale, dar avem potențialul de a ne ridica deasupra comportamentului animal și de a deveni oameni. Doar pe măsură ce exagerăm emoțiile noastre animale, devenim mai puțin animale și mai umani.

S-au scris multe despre ameliorarea ostilității prin țipete, trântind uși sau spunând pe cineva. Și dacă ești plin de ură și ostilitate, acest lucru este adesea recomandabil. Este o ușurare să vă zgâriați eczema și să luați sirop de tuse pentru pneumonie, dar nu va vindeca nimic. Urlați și trântiți ușile până când sunteți ușurat, apoi

„vaccizați-vă” pentru a evita „infecția” ulterioară! Nu trebuie să suferi cu ostilitate dacă refuzi să o accepți în primul rând.

Eroul care consumă mult băutură și ceartă din multe filme – cel căruia îi place să lupte și să arunce scaune prin oglinzile scumpe – reflectă concepția noastră generală greșită despre bărbat. Astfel de povești gloriifică bruta imatur emoțional ca simbol sexual. Dar dacă comportamentul animal înseamnă bărbăție, un porc ar trebui să fie invidia fiecărui om.

Cei care reprimă sau ascund furia au probleme mai grave decât cei care sunt imaturi emoțional. Deoarece furia folosește energie care trebuie eliberată, această energie iese la suprafață în moduri ocolite, provocând și mai multă suferință fizică sau psihică decât dacă ar fi avut o ieșire directă.

Un bărbat care nu vrea să-i răspundă șefului său găsește adesea o scuză pentru a se supăra pe soția sa când se întoarce acasă de la serviciu. O femeie se poate simți furioasă din cauza slujbei ei aparent ingrate de a păstra casa și de a crește copiii în timp ce soțul ei este afară cu băieții. În loc să accepte gândul de furie, ea suferă dureri de cap sau ulcere.

În aceste cazuri, furia trebuie recunoscută și tratată. Bărbatul care este supărat pe șeful său ar putea găsi situația lui mai acceptabilă dacă și-ar renunța la locul de muncă și ar suferi perioada de șomaj demoralizantă. O altă alternativă ar fi ca el să câștige încredere în sine prin autohipnoză și autosugestie și, prin urmare, să obțină o relație mai bună cu el.

sef. Femeia ar putea încerca să stabilească o relație mai bună cu soțul ei, explicându-i sentimentele și cerându-i ajutorul și sfatul, fără a-i dezamăgi nopțile sale. Comunicarea fără furie și fără arătarea cu degetul generează adesea înțelegere și cooperare, chiar și din partea oamenilor centrați pe sine. Ea ar trebui să caute toate cursurile disponibile pentru a-și îmbunătăți situația și pentru a elimina sursa furiei ei. Apoi, ea trebuie să accepte orice greutăți rămase ca parte justă a frustrărilor cu care trebuie să ne confruntăm cu toții.

Există o mulțime de bine în fife pentru a contrabalansa răul și, deși trebuie să acceptăm câte ceva din fiecare, ne putem bucura de un minim de rău prin modele de gândire îmbunătățite. Putem schimba mediul interior chiar dacă nu putem schimba mediul exterior.

CUM SĂ TRATAȚI CREATIV FURIA

Nu vei deveni supărat pe oameni dacă îi înțelegi atât emoțional, cât și intelectual. Luați în considerare nedreptatea și, de asemenea, inutilitatea de a deveni supărat pe cineva, care, pentru că a avut influențe și experiențe diferite decât tine, acționează într-un fel în care ai proceda tu însuți dacă ai fi în locul lui. S-ar putea să dezaprobați în mod justificat canibalul pentru obiceiurile sale, dar furia ar fi un răspuns nepotrivit, unul provocând mai mult rău decât bine.

Infractorul își alege cursul de acțiune exact așa cum o alege persoana etică sau religioasă. Experiențele din copilărie i-au modelat subconștientul în așa fel încât comportamentul lui nu este ceea ce alții consideră adecvat. Cei din medii similare îl pot admira și emula conduita lui. Deși poate preferăm să nu ne asociem cu astfel de indivizi, cu siguranță greșim când îi urâm; dorințele lor și lipsa de dorințe inhibatoare nu sunt alese proprii. Acest lucru nu sugerează că criminais ar trebui să fie lasată, așa cum cred mulți psihologi. Nici un câine turbat nu poate să nu fie turbat, dar nu-l putem lăsa să alerge pe străzi.

Nimic nu sună mai prostesc decât un judecător care întreabă un tânăr bandit: „Nu vrei să crești pentru a fi un membru respectat...

66

a comunității noastre?” Băiatul poate spune „da”, în speranța unui tratament blând, dar în secret îl consideră pe judecător un bătrân prost. Vrea să se conformeze obiceiurilor bandei sale de stradă a cărei aprobare și admirație sunt principalele sale dorințe. Acestea îi modelează celelalte dorințe. Dacă ar fi fost crescut în Orașul băieților al părintelui Flan-nigan, ar prefera să se conformeze obiceiurilor altor delincvenți reabilitat. Ar trebui să-l urâm pentru că nu era?

Este un fapt natural că, deși omul are liberul arbitru de a-și alege cursul de acțiune, el nu își poate alege dorințele decât dacă înțelege autosugestia. Întrucât dorința cea mai puternică îi dirijează întotdeauna acțiunile și, din moment ce nu poate fi învinovățit pentru dorințele sale, nu putem fi în mod logic supărați de comportamentul lui, la fel cum putem fi supărați de vreme. El se comportă exact așa cum ai proceda tu în pielea lui.

Furia poate_provoca nefericire extremă, precum și multe forme de boală. De obicei este nejustificat. Când ești supărat, creierul tău este inhibat și, prin urmare, ești redus la ceva mai puțin decât potențialul tău uman. Folosește următoarea afirmație cu autohipnoză și imprimă subconștientului tău dorința toleranței și a înțelegerii. Te vei simți în pace cu lumea, în pace cu tine. Repetați până la! este ars în subconștientul tău.

Afirmație pentru controlul furiei și ostilității

Pentru că vreau să trăiesc fericit și armonios cu ceilalți oameni și să mă bucur de sănătate fizică și emoțională, am un sentiment de pace și toleranță față de toată lumea. Îmi plac oamenii și oamenii ca mine. Îmi dau seama că fiecare personalitate este un produs al eredității și experienței. Știu că dacă m-aș fi născut ca altcineva și aș fi trăit experiențele lui în aceeași ordine, aș proceda exact ca el. Prin urmare, îi accept pe ceilalți așa cum sunt, iar atunci când fac lucruri pe care le dezaprobam, singurele emoții pe care le simt sunt simpatia și înțelegerea. Sunt în control complet asupra emoțiilor mele în orice moment, chiar și în ceea ce alții cred că sunt condiții stresante. Acest lucru îmi dă un sentiment de mare satisfacție. Simt și exprim doar

emoțiile bune și sănătoase ale iubirii, bunătății, simpatiei și toleranței celorlalți. Îi iubesc pe ceilalți pentru calitățile lor bune și îi iert pentru actele pe care le dezaprob, pentru că știu că fac ceea ce aș face eu cu același corp, experiență și nivel de conștientizare.

Sunt o persoană prietenoasă și iubitoare și am un cuvânt bun și un smiie cald pentru toată lumea. Din acest motiv sunt bine-apreciat. Îi accept pe ceilalți așa cum sunt. Știu că dispoziția mea plăcută declanșează adesea o reacție în lanț de sentimente plăcute la alții, iar ei îi tratează pe ceilalți mai bine ca pe o consecință. Asta mă face să mă simt bine. Alții mă plac și mă admiră pentru natura mea înțelegătoare și iertătoare. Sunt fericit pentru că știu că cheia fericirii este iubirea și înțelegerea, toleranța și simpatia. Adăpostesc aceste emoții benefice și le resping pe toate. Sunt o persoană mai bună, mai admirabilă pentru capacitatea mea de a zâmbi celor care sunt supărați și îmi este ușor să gândesc clar și să aleg cuvintele potrivite pentru că sunt senin și relaxat. Îi simpatizez pe alții pentru calitățile lor proaste și îi iubesc pentru calitățile lor bune. Sunt în control complet asupra emoțiilor mele și numai cele bune și sănătoase sunt prezente în mintea mea. Aceste emoții sănătoase se alimentează în viața mea de zi cu zi și mă țin fericit și mulțumit. Îmi place să fiu tolerant, înțelegător și iertător. Acum îi iert pe toți pentru tot ce au făcut. Îmi plac oamenii și mă plac. Sunt o persoană tolerantă, bună, simpatică și înțelegătoare. Sunt relaxat și confortabil în preajma altor oameni datorită atitudinii mele iubitoare față de ei. Îmi plac oamenii și îi înțeleg pe oameni. Mintea mea subconștientă absoarbe toate aceste idei și le alimentează înapoi în viața mea de zi cu zi. Subconștientul meu este locul unde se află emoțiile și mă ghidează în alegerea răspunsurilor bune și sănătoase. Sunt o persoană prietenoasă, caldă, iubitoare. Îi accept pe ceilalți așa cum sunt. Sunt în control complet asupra emoțiilor mele în orice moment. Radiez emoțiile bune și sănătoase și îi resping pe toți ceilalți. Experimentez o creștere personală cu fiecare zi care trece.

Îmi place de mine și îmi plac oamenii.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste idei și concepte sunt simbolizate prin cuvântul „toleranță” (sau orice alt cuvânt sau cuvinte care reprezintă aceste idei pentru dvs.).

AUTOCOMPATIMIRE

O credință în Moș Crăciun sau în Iepurașul de Paște este potrivită la cei foarte tineri, dar anormală la adolescent. Pentru adolescenții, ale căror idei depășesc experiența lor, este potrivită credința că lumea ar trebui să fie o utopie. Studenții care trăiesc din indemnizații sunt adesea indignați de inechitățile într-o lume pe care încă nu o contestă. Dar până când ajung la vârsta responsabilității, au învățat că amarul și dulcele sunt părți inevitabile ale viitorului lor pe care trebuie să le accepte. Acceptarea este una dintre cheile pentru o viață

fericită - acțiunea pozitivă este cealaltă. Schimbați ceea ce puteți, apoi acceptați ceea ce nu puteți.

Auto-compătivul se blochează emoțional la nivelul adolescenței și se așteaptă prea mult de la dulce și deloc amar. El își consideră propriile necazuri unice și crede că primește mai mult decât partea echitabilă din greutățile vieții. Necazurile lui par un motiv suficient pentru nefericirea lui. Dar dacă ar întreba o mulțime de străini, ar descoperi că majoritatea dintre ei au probleme la fel de rele sau mai rele. Problemele, greutățile și dezamăgirile sunt inevitabile, dar cei care se ocupă de ele invită mai mult de la fel. Nu putem nega latura negativă a vieții, dar putem învăța să o acceptăm ca pe o singură față a monedei - cealaltă parte este fericirea pe care o obținem dacă o atingem.

Încă din zilele sale cele mai primitive, omul a căutat aprobarea celorlalți pentru a primi un tratament bun și ajutor la nevoie. Ostialitatea nu este de obicei nimic altceva decat autoaparare impotriva unei posibile dezaprobari sau respingeri. Luați în considerare mincinosul, lăudărosul sau persoana care vă poate îmbunătăți întotdeauna povestea. Acești oameni vă fac complimente. Îți spun, în felul lor prost din punct de vedere emoțional, că sunt demni de prietenia ta. Ei spun: „Nu ești impresionat de realizările mele? Nu aș fi un prieten bun pentru tine?” Oamenii de pretutindeni strigă după prietenie și sunt adesea singuri și supărați din cauza faptului că nu au găsit-o.

Auto-compătivul este egocentric. El trebuie să învețe că el și dorințele lui nu sunt centrul universului. El are necazurile lui, iar alții le au pe ale lor. Este natural să vrei ca lucrurile să fie altfel decât sunt, dar să fii nefericit dacă nu sunt este autodistructiv.

Auto-compătivii folosesc suferința ca o apărare, Ei cred că dacă evocă milă, vor fi mai bine plăcuți. Sunt înclinați să reziste hipnozei ca remediu pentru nefericirea lor și refuză să se ajute singuri. În timp ce oamenii fericiți își atrag prietenii ca magnete, auto-compătivii îi alungă. În timp ce alții sunt distrați de inechitățile vieții sau au filozofii cu privire la inechitățile vieții, auto-compătivii suferă. Când soarta își joacă una dintre farsele, o persoană bine adaptată poate face așa cum a sugerat Omar Khayyam:

„Dar lasă-i pe înțelepți să se certe și cu mine

Cearta universului să fie:

Și într-un colț al butucului așezat,

Fă joc cu ceea ce te face la fel de mult.''

Puteți merge pe traseul lui Omar și vă schimbați mediul interior, sau vă puteți schimba mediul exterior, sau ambele! Afirmația de la sfârșitul acestei discuții te va ajuta să schimbi ceea ce poți și să accepți ceea ce nu poți.

PACAT DE ALTI

Mulți oameni suferă de emoții exagerate din cauza necazurilor altora. Ei citesc ziarele despre suferința din lume și, deși ei înșiși sunt bine hrăniți și confortabili, devin deprimați pentru că lumea este atât de crudă. Adesea, acest lucru provine dintr-un sentiment de vinovăție pentru că au mai mult, în timp ce alții au mai puțin. De cele mai multe ori, totuși, este o simpatie autentică purtată la un grad autodistructiv. Să-ți pară rău pentru cei mai puțin norocoși este potrivit, dar nu dacă este dus într-o asemenea măsură. Noi toți suntem ființe umane importante ale căror trupuri și minți merită îngrijirea corespunzătoare. Simpatia singură nu va ajuta pe nimeni - și poate provoca depresie și boli mintale.

Să presupunem că vezi douăzeci de oameni suferind și nu ești în măsură să-i ajuți în niciun fel. Este mai bine să vă adăugați pe voi la acest grup, care va fi apoi douăzeci și unu de oameni suferinzi? Ajută-i pe alții acolo unde este posibil în loc să plângi după ei; dar dacă nu poți face nimic în privința situației, acceptă-o. O depresie nu poate decât să vă rănească și nu poate ajuta pe nimeni altcineva.

70

Afirmare pentru Self-Hty

Pentru că vreau să trăiesc o viață fericită, sănătoasă și pentru că vreau ca alți oameni să mă placă și să se bucure de compania mea, accept viața așa cum este și accept oamenii așa cum sunt. Îmi face plăcere să trăiesc mai mult în fiecare zi. Îmi plac oamenii și îi iert că nu mi-au îndeplinit așteptările. Îmi dau seama că este firesc ca oamenii să nu fie de acord între ei și cu mine din cauza mediilor noastre variate. Îmi dau seama că există o mulțime de bine în majoritatea oamenilor, chiar dacă se întâmplă să văd partea pe care o dezaprob. Iubesc oamenii pentru calitățile lor bune și îi iert pentru greșelile lor.

Știu că lumea are multe lucruri bune de oferit și mă concentrez asupra lucrurilor bune. Prin urmare, primesc lucrurile bune. Sunt mai fericit cu fiecare zi care trece. Am mari așteptări și mă întind spre fericire. Găsesc fericirea pentru că o anticipez. Acum port o expresie fericită. Arăt fericit pentru că mă simt fericit. Zâmbesc când îmi salut prietenii. Ei mă plac mai mult pentru că am o personalitate nouă, plăcută. Mă simt mai bine în fiecare zi pentru că sunt fericit. A fi fericit și mulțumit de viață îmi aduce o sănătate mai bună. Sunt relaxat și mulțumit, iar funcțiile mele corporale funcționează perfect ca rezultat. Accept lumea așa cum este și merg odată cu valul. Pe măsură ce mă relaxez și accept viața, sănătatea mea se îmbunătățește zilnic și mă simt minunat! În fiecare zi mai fericit. În fiecare zi mai sănătos. ma bucur de viata. Mă bucur de oameni.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste idei și concepte îmi vin în minte când mă gândesc la cuvintele „viață fericită”.

Afirmație pentru milă exagerată față de ceilalți

Pentru că îmi doresc să fac bine, păstrându-mi corpul și mintea sănătoase și pentru că vreau să trăiesc așa cum a vrut natura, am o

profundă simpatie și înțelegere pentru greutățile celorlalți. Îi ajut pe alții în măsura în care îmi este practic să o fac.

Duc o viață fericită și îmi împărtășesc fericirea cu ceilalți. Păstrez o stare de spirit fericită pentru că fericirea mea începe o reacție în lanț în alții. Nu pot ajuta pe toți cei care au necazuri, dar îi ajut pe cei cu care intru în contact fiind plăcut

eu

si fericit. Fericirea este contagiune și îi expun pe toți cei posibili la fericire. Știu că fericirea vine din interior. Știu că oamenii pot fi fericiți în ciuda multor nenorociri. Sunt mulțumit și îmi păstrez simțul umorului în ciuda a ceea ce se întâmplă. Am pace interioară. Este de datoria mea să păstrez o atitudine mulțumită și mulțumită chiar și în timp ce mă străduiesc pentru lucruri mai bune pentru mine și pentru ceilalți. O minte liniștită este cheia sănătății personale și a creșterii personale. Nervii și mușchii mei sunt relaxați și mă bucur de o sănătate perfectă ca urmare a atitudinii mele fericite față de viață. Îmi tratez corpul așa cum o fac, relaxându-mă și bucurându-mă de viață. Atitudinea mea este una de toleranță și înțelegere.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste concepte și idei sunt simbolizate prin cuvântul „mulțumire" (sau prin orice alt cuvânt sau cuvinte care simbolizează aceste idei pentru tine).

VINOVĂŢIE

Vinovația este o furtună de auto-umilire. Ne pedepsim pe noi înșine perturbând funcțiile vitale ale corpului, provocând boală și depresie. Femeile indiene americane din anumite triburi obișnuiau să-și taie picioarele până la os pentru a arăta durere atunci când partenerii lor erau uciși în luptă. Ei le-au înrăutățit situația, iar întregul trib a fost handicapat prin încercarea de a-i transporta. A ne pedepsi pentru că ne simțim vinovați pentru ceva este la fel de ridicol, pentru că devenim moroși și iritabili și în cele din urmă incapacitați de boală.

Dacă ai citit capitolele precedente, trebuie să înțelegi că acțiunile tale sunt determinate de o serie lungă de cauze și efecte din trecutul tău, caracterul tău de moștenire, mediu și educație. Dacă acest lucru nu ar fi adevărat, ai purta un inel în nas, așa cum este obișnuit în alte culturi. Un copil se naște cu caracteristici fizice moștenite, dar nu se naște cu conștiință, atitudini, morări moștenite. Conștiința este guvernată de forța dorinței de a se conforma obiceiurilor de grup. Un trib dintr-o altă țară refuză să recunoască bărbăția unui tânăr războinic până când acesta nu ucide un membru al unui trib vecin. Deci a tânărului

conștiința nu este liniștită până când nu a comis ceea ce considerăm o crimă la rece. Dacă ne-am fi născut în mediul lui, ne-am simți mândri și fericiți după prima noastră ucidere. Deci vinovăția este o chestiune relativă.

Cum te poți simți logic vinovat pentru ceea ce te-au făcut experiențele tale culturale? Dacă te simți vinovat, actul pentru care te simți vinovat este acum o experiență trecută. Simți-ți rău pentru ceea ce ai

făcut, dar nu e vinovat, pentru că, ca toate celelalte experiențe, a provocat o ușoară schimbare în personalitatea ta totală. Nu ești aceeași persoană care ai fost acum zece ani. În momentul în care recunoașteți o greșeală și vă hotărâți să nu o repetați, ți-ai avansat educația și ți-ai îmbunătățit caracterul. Consideră greșeala ta o experiență care a servit la îmbunătățirea comportamentului tău viitor. Nu te simți vinovat pentru ceva ce nu ai repeta. Dacă simți regret, ai devenit o persoană puțin mai bună ca urmare a actului tău. Ești iertat automat pentru că nu ești aceeași persoană care a comis-o.

Zeitate sau doar o figură istorică, Isus Hristos a fost evident un om foarte inteligent. Este o chestiune de istorie înregistrată că el și-a dat seama că persecutorii săi erau produși din moștenirea și experiența lor. S-a rugat: „Iartă-i, Părinte, ei nu știu ce fac. ”

Majoritatea religiilor învață iertarea, iar dacă Dumnezeul tău te poate ierta, ar trebui să poți să-i urmezi exemplul și să te ierți pe tine. Dacă trebuie să urăști, să urăști actul care te-a făcut să te simți vinovat și să nu-l repeți. O regulă de bază bună este: dacă nu ai face-o din nou, ești iertat. A te împovăra cu vinovăție înseamnă să-ți folosești greșit creierul pedepsind acele miliarde de mici celule muncitoare care alcătuiesc corpul tău. Nu câștigi iertare distrugând trupul care ți-a fost încredințat.

Mulți oameni sunt vinovat pentru că nu își pot face față adevăratelor sentimente de ură sau furie. O fată care a fost tratată nedrept de părinții ei poate avea sentimente amestecate de dragoste și ură față de ei. Societatea îi spune că nu ar trebui să-și urască părinții, dar aceștia au acționat în așa fel încât să nu merite dragoste. Își îngroapă vinovăția în subconștient și aceasta provoacă boli psihosomatice pentru că nu este recunoscută și rezolvată. În

cazurile severe de vinovăție trebuie rezolvată prin hipnoterapie; dar mai des introspecţia este suficient de eficientă.

Dacă aveți sentimente de vinovăție față de atitudinea dvs. față de cineva, luați în considerare să priviți lucrurile așa cum sunt de fapt, mai degrabă decât cum ați fost învățați că ar trebui să fie. Poate că părintele tău sau vreun prieten apropiat merită antipatia sau neîncrederea ta. Scoate ura la iveală și recunoaște-ți-o. Apoi hipnotizează-te și folosește afirmația pentru furie. Acest lucru vă va anula furia, vă va reduce sentimentele de vinovăție și vă va face o persoană mult mai sănătoasă și mai fericită.

Sentimentele de vinovăție sunt atât de dureroase pentru conștientizarea conștientă, încât poate fi dificil să le atragi din subconștient. Dar atunci când sunt îngropate acolo fără procesele de raționament ale minții conștiente, ele devin exagerate și intensificate și pot fi ușurate doar prin suferință. Deoarece subconștientul este contrar funcțiilor involuntare vitale, este un expert în manipularea suportului de tortură, întâmpinând pedepse neproporționale cu crima și provocând adesea handicap complet. Ca o așchie, continuă să doară până când este îndepărtată.

Cea mai ridicolă formă de vinovăție este tipul „Dacă n-aș fi făcut așa și așa, nu s-ar fi întâmplat”, atât de caracteristică naivului

emoțional. O femeie și soțul ei încep cu întârziere pentru o cină de logodnă, deoarece ea petrece timp suplimentar îmbrăcându-se. Un șofer beat trece linia dublă și își lovește mașina cu capul. Ea iese din ea cu răni ușoare, dar soțul ei este ucis. Povara ei de vinovăție este grea. „Dacă nu aș fi întârziat să mă îmbrac, nu s-ar fi întâmplat”, crede ea. Acestea sunt chestii de telenovele. A te simți vinovat pentru un lucru normal pe care l-ai făcut înainte de o tragedie este ilogic și prostesc. Prin acest tip de raționament, un bărbat nu ar trebui să-și părăsească locuința pentru a merge la muncă pentru că soția lui s-ar putea să aibă un accident și să nu poată ajunge la telefon să cali un medic. Apoi se simțea vinovat pentru că nu era acolo să o ajute.

Adăpostirea vinovăției nu are un scop bun. Nu corectează greșelile și nu ajută pe nimeni sau cu nimic. Dacă folosești vinovăția ca formă de auto-pedepsire, încalci legile naturii. Toată lumea face greșeli, iar tu ai dreptul

greseste. Dar nu aveți dreptul să pedepsiți un corp sănătos și să-l îmbolnăviți, chiar dacă vă aparține. Gândește-te câți infirmi ar aprecia să aibă un corp ca al tău. A te urî pe tine este nevrotic; a te ierta dacă este divin. Următoarea este o afirmare a vinovăției abolismului.

)

Afirmarea sentimentelor de vinovăție

Pentru că vreau să am o minte sănătoasă și un corp sănătos, prin aceasta mă iert pentru toate lucrurile pe care le-am făcut în trecut.

Îmi arunc un jug greu de pe umeri în timp ce mă iert. Mă iert pe mine și pe toți ceilalți, pentru că știu că toți suntem produse ale moștenirii și mediului nostru. Vreau tot ce este mai bun pentru toată lumea, precum și pentru mine. Sunt o persoană iubitoare și duc o viață fericită, mulțumită. Simt un mare sentiment de pace și liniște și mă iert și încep cu un siate curat. În timpul zilei, pe măsură ce îmi îndeplinesc rutina zilnică, simt un nou sentiment minunat de libertate. Din când în când un mic fior îmi curge pe coloana vertebrală și îmi amintesc brusc că am sentimente bune față de toată lumea. Îmi place de mine și oamenii îmi simt respectul de sine și mă plac mai bine pentru asta. Radiez dragoste, bunătate și iertare pentru toată lumea, dar și pentru mine. Sunt o persoană bună, iubitoare și merit fericire și respect. Îi iert pe toți și mă iert pe mine pentru că iertarea este bună și corectă. Simt un mare sentiment de libertate în timp ce mă iert și sunt în pace cu lumea.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste idei și concepte sunt simbolizate prin cuvântul „iertați”.

ANXIETATE

Dacă sunteți profund deprimat, aveți nevoie de ajutor profesional și ar trebui să vedeți un hipnoterapeut competent, care va determina cauza depresiei dumneavoastră în câteva ședințe. Chiar și cea mai inteligentă persoană este de obicei total inconștientă de cauza depresiei sale. Folosind regresia, hipnoterapeutul te duce înapoi în memoria ta la

momentul în care a avut loc un eveniment traumatic pe care mintea ta conștientă îl consideră prea dureros pentru a-l accepta.

Evenimentul este tratat într-un mod care îi neutralizează efectele, iar depresia dispare.

Tristețea autentică este o reacție normală la moartea unei persoane dragi sau la orice altă mare pierdere sau dezamăgire. Frica este normală atunci când viața sau fericirea sunt amenințate. Astfel de emoții se diminuează în intensitate în timp și trebuie acceptate ca parte a vieții. Dar, în loc să scadă cu timpul, fricile exagerate, nerezonabile cresc adesea în intensitate și se generalizează în anxietate și fobii incapacitante. Pentru un băiat care trece pe un pod de cale ferată, frica ar fi o reacție sănătoasă la zgomotul unui tren care se apropie. Ar stimula suprarenalele și alte glande, ar transfera sângele din stomac și intestine la inimă, ar crește tensiunea arterială și i-ar permite să alerge mai repede și să ajungă la un punct de siguranță. Urgența de scurtă durată s-a încheiat, funcțiile sale vitale și-ar fi reluat activitatea normală fără să-i fi afectat organismul.

Frica cronică menține corpul într-o stare constantă de alertă de urgență și provoacă funcționare fiziologică anormală. Anxietatea este o boală a minții, iar o minte bolnavă se potrivește invariabil unui corp bolnav.

Anxietatea este adesea rezultatul unui obicei de a exagera posibilitatea pericolului disproporționat cu probabilitatea acestuia. Este foarte posibil să fii rănit de un cutremur dacă locuiești în California sau de o tornadă dacă locuiești în statele din câmpiile centrale. Dacă locuiești lângă un râu, ai putea fi prins de o inundație. Oamenii normali acceptă astfel de riscuri pentru ceea ce sunt, posibile, dar îndepărtate, și nu-i lasă să interfereze cu viața sau fericirea lor. Nevroticii se îngrijorează literalmente bolnavi, tratând fiecare posibilitate ca pe o probabilitate. Aprecierea rezultată provoacă o stare constantă de digestie incompletă, hipertensiune arterială, puls rapid și perturbare generală a funcțiilor vitale ale corpului. Acest lucru duce inevitabil la o formă de boală psihosomatică.

Frica trebuie urmată de acțiune. Scopul intensificării activității corporale este de a asigura o putere temporară mai mare cu care să depășim provocarea care produce frică. Anxietatea este frica care nu găsește nicio ieșire. De ce să tragem alarma și să pregătim corpul pentru acțiune de fiecare dată când ne gândim la un cutremur sau un

tornadă când probabil ne vom petrece o viață nevătămată de oricare? Îngrijoratorul își conduce motorul la accelerație maximă în timp ce mașina lui stă parcata, consumând energia de care are nevoie pentru viața de zi cu zi și întrebându-se de ce este obosit și bolnav.

Un bun exemplu de emoție exagerată care îi afectează pe mulți este frica de a zbura. Piloții de avioane decolează și aterizează de mii de

ori cu un record de siguranță aproape perfect. Dungile de pe mânecile multora atestă că au zburat ani de zile fără accident. Statisticile arată că zborul în liniile aeriene comerciale regulate este mai sigur decât conducerea unui automobil. Cu toate acestea, frica îi determină pe mulți călători să conducă zile întregi în loc să folosească transportul aerian. Atunci când ai de-a face cu mintea conștientă, trebuie să compari șansele de a fi rănit cu cele de a nu fi rănit. În a face cu subconștientul trebuie să te convingi emoțional, prin autohipnoză.

Dar să raționăm mai întâi cu mintea conștientă. Dacă un pilot de avion poate zbura în siguranță în fiecare zi timp de douăzeci de ani, de ce ar trebui să aibă un accident în ziua în care decizi să zbori? Persoana dominată de astfel de temeri va spune: „Când zbor, este doar ziua în care este probabil să se întâmple un accident”. El crede că este atât de important încât alte nouăzeci de persoane vor fi rănite doar ca să aibă dreptate! Prin acest raționament, ar trebui să se teamă că motorul unei piane va cădea, va trece prin acoperiș și îl va lovi în timp ce doarme. Este posibil și el crede că este suficient de important încât să i se întâmple! (Sper din tot sufletul că nu am adăugat o altă îngrijorare la temerile unui cititor. Simțul umorului îmi dă probleme uneori!)

Recent am predat-o pe doamna J. autohipnoza și principiile structurării unei sugestii. O lună mai târziu, a venit la mine cu această poveste.

Soțul meu călătorește mult și folosește întotdeauna transportul aerian. Am vrut de multe ori să merg cu el, dar de fiecare dată când mă urcam în avion mă speriam de moarte. Am stat cu ochii închiși strâns la decolare și la aterizare și m-am ținut de brațele scaunului. Adică până la ultima călătorie! M-am hipnotizat în fiecare zi timp de trei zile înainte de a pleca și de a-mi cânta caseta

în timp ce în transă. Pe bandă înregistrasem astfel de surgestii precum: iTênfoy călare într-un avion. Îmi place să mă uit pe fereastră la decolare și să văd casele din ce în ce mai mici. Obține un mare fior din împingerea în sus și sunt alertă și interesată de întreaga procedură. Îmi face plăcere să văd vârfurile norilor albi puși și să privesc râurile care se învârtesc într-un fel pe care l-am văzut rar. Atunci aterizarea este distractivă. Casele devin din ce în ce mai mari și este un adevărat fior când simt că roțile ating pământul și ne rostogolim de-a lungul pistei. Am un adevărat fior când zbor și îmi place să o fac!'

M-am urcat în avion fără teama mea obișnuită și m-am uitat pe fereastră în timpul decolării doar pentru a vedea dacă pot. De fapt, mi-a plăcut să văd casele devenind mai mici pe măsură ce câștigam altitudine și nu simțeam deloc teamă. Soțul meu mi-a atras atenția asupra faptului că palmele mele nu erau umede, așa cum erau de obicei. Sunt atât de fericit pentru că mi-am învins frica de a zbura!

La fel ca doamna J., îți poți reprograma subconștientul cu gânduri pozitive, încrezătoare și să învingi fricile nerezonabile. Frica vine

din interior; de ce altcineva se confruntă cu o situație cu încredere și curaj, în timp ce altul cedează fricii și paniei?

Temeri anormale rezultă din experiențe nefericite din trecut, care adesea pot fi amintite. Mary B., la vârsta de patru ani, era în hambar cu mama ei strângând ouă, când a fost surprinsă de țipătul de panie al mamei ei. A urmat-o în ușa din spate a casei și a văzut chiuveta revărsând și podeaua bucătăriei acoperită cu apă. „Am uitat să închid robinetul!” a strigat mama ei isteric în timp ce stropia prin apă până la chiuvetă. Deși mama ei reacționase neproporționat cu gravitatea situației, Mary era afectată emoțional de aparenta neputință și frică a mamei ei. Cu toate acestea, acest eveniment nu a fost atât de dureros să ne amintim că Mary l-a blocat din mintea ei conștientă.

Mai târziu, în timp ce era în școala elementară, a trăit cu o teamă constantă că rezervorul de apă din oraș, care se afla pe terenul școlii, să se reverse și să-i înece pe ea și colegii ei de școală. La

în momentul în care nu și-a legat teama de incidentul chiuvetei, dar ca adult, Mary și-a amintit multe astfel de incidente în care mama ei a fost suprasolicitată de frică. În mod conștient, Mary a înțeles, dar subconștient a fost condiționată să se îngrijoreze excesiv. Ulterior, ea a învățat autohipnoza și, după șase săptămâni în care și-a reprogramat subconștientul cu concepte pozitive, care afirmă viața, a descoperit că se poate bucura de viață mai mult decât a visat vreodată.

TERI DE AUTOLIMITARE

1. Frica de critici. Această frică paralizantă ne atinge aproape pe fiecare dintre noi. Vrem să fim plăcuți și admirați, dar credem că trebuie să fim perfecți pentru a merita o astfel de aprobare. Când învățăm să ne acceptăm pe noi înșine și pe ceilalți ca fiind imperfecți, suntem mult mai fericiți. „Este nevoie de un om bun pentru a recunoaște când greșește”, iar noi construim respectul de sine fiind capabili să facem acest lucru. Când învățăm să ne recunoaștem deficiențele, vom deveni (și ne vom simți) superiori celorlalți care sunt în permanență în defensivă. Când ne putem relaxa și accepta criticile cu umor, oamenii ne plac mai mult. Chiar și atunci când simțim că este nejustificat, putem învăța din criticile altuia și putem judeca mai bine acțiunile noastre în lumina ei.

2. Frica de eșec. Această teamă limitează realizările multor oameni talentați și capabili. Cel mai frecvent răspuns la teama de eșec este refuzatul de a încerca. O viață de mediocritate este rezultatul inevitabil. Un alt răspuns este să renunți prematur. Simptomele psihosomatice apar pentru a face „eșecul” imposibil.

O tânără artistă s-a alăturat personalului unei agenții de publicitate, iar prima ei misiune a fost un desen animat cu un bărbat gras urmărit de un leopard. Deși era mai pricepută la ilustrații serioase, a fost instruită în desene animate și ar fi putut îndeplini cu succes sarcina. Dar teama ei de eșec a cauzat o incapacitate temporară de a-și ridica brațul drept. Durerea era puternică și reală. Imediat după ce un alt

artist a terminat desenul, durerea a plecat și brațul ei a devenit normal. Ea a considerat dizabilitatea ei o coincidență, deoarece con-

mintea conștientă a refuzat să accepte adevărul — că îi era frică de eșec. Subconștientul ei a apărat-o de o frică exagerată stimulată de o reacție subconștientă. Stimulii de frică repetate pe o perioadă de timp pot incapacita complet oamenii și îi pot lăsa invalizi cronici.

3. Frica de respingere. Această frică poate explica mai multe tulburări de personalitate decât oricare alta. Un copil care este făcut să se simtă neiubit și respins dezvoltă sentimente de lipsă de valoare. Dacă părinții săi — a căror părere el crede că nu este greșită — cred că nu este bun, atunci trebuie să fie lipsit de valoare. Acest sentiment evoluează în ură de sine, care este atât de intolerabilă încât trebuie găsită o scăpare. Unii devin fizic ili, prin care se pedepsesc pentru inadecvarea lor și, de asemenea, primesc atenție și îngrijire. Dar sentimentele lor de respingere se perpetuează pe măsură ce cei care trebuie să aibă grijă de ei își exprimă treptat iritația. Ura de sine se intensifică și se manifestă prin simptome fizice suplimentare.

Alte evadări încearcă să câștige acceptarea lăudându-se și mințind, hărțuind pe alții pentru a-i compensa, urându-i pe alții, evadând în jumătatea lumii a drogurilor sau alcoolismului și angajându-se în comportament delicvent sau criminal. Copilul respins devine un adult furios, nefericit, nu pentru că de fapt nu are valoare, ci pentru că în subconștientul lui crede că este. El este înzestrat cu același echipament ca și alții și este inadecvat pentru că a fost programat să accepte un neadevăr.

Un hipnoterapeut trebuie consultat în cazuri de anxietate și depresie extremă. Pacientul va regresa la perioada din viața sa când stimulul fricii a devenit pentru prima dată supraintensificat. În timp ce este în hipnoză, el dobândește o perspectivă emoțională observând cauza traumei dintr-un punct de vedere adult. Fiind expus traumei în timp ce se află într-o stare plăcută de relaxare, el învață să o accepte așa cum este, mai degrabă decât să-și mențină exagerarea sau interpretarea copilărească a acesteia.

Majoritatea sentimentelor de anxietate ușoară și de aprehensiune pot fi neutralizate în autohipnoză prin sugestiile adecvate. Teama auto-infirmă de critică, teama de eșec și teama de respingere

poate fi, de asemenea, tratată cu succes. Îngrijoratorul cronic poate fi ajutat.

Următoarea afirmație, atunci când este folosită împreună cu autohipnoza de două ori pe zi, vă va oferi încrederea de a depăși aceste obiceiuri de auto-înfrângere. Te va face o persoană mult mai fericită și mai sănătoasă.

Afirmare pentru anxietate

Pe măsură ce intrați mai adânc într-o stare total relaxată, ești conștient de o mare transformare care are loc în personalitatea ta. Creșteți și vă maturizați în mod constant și realizați un nou sentiment de încredere în seif. Ești conștient de o nouă libertate. Judecata ta este bună și ești pe deplin capabil să iei deciziile potrivite. Îți place pe tine și pe alții ca tine. Faci lucruri bune pentru tine și îți place să faci lucruri bune pentru alții. Crezi în tine în fiecare zi mai mult. Înveți să acționezi cu îndrăzneală, pentru că exploatezi înțelepciunea și energia minții tale subconștiente. Îți dirijezi viața și știi că viața îți poate aduce lucruri bune. Simți căldură și prietenie pentru oamenii pe care îi întâlnești, iar ei îți returnează această căldură. Îți pare rău pentru acei puțini care nu acceptă prietenia cu ușurință, dar îi înțelegi și dai puțin în plus pentru a-i face să te placă. Zâmbetul tău și sentimentele tale prietenoase îi scot din atitudinile lor egocentrice și te plac cu atât mai mult pentru toleranța și înțelegerea ta. Radiezi încredere când întâlnești oameni noi. Sunteți sigur că puteți face față oricărei situații cu care vă confruntați. Ești în siguranță pentru că ești încrezător. Meriți tot ce vă oferă viața și vă profitați de resursele interioare pentru a obține lucrurile pe care ar trebui să le aveți. Ești echilibrat și vorbești cu încredere, cu o voce fermă și puternică. Ești unic prin faptul că ești singura persoană exact ca TU, iar viața are un motiv întemeiat să se exprime prin personalitatea ta complexă. Îți plac oamenii și oamenii ca tine. Ei te plac pentru că ești încrezător și puternic și pentru că te exprimi clar. În fiecare zi devii mai sigur și mai capabil să oferi și să primești dragoste. Ești o persoană fericită, încrezătoare

9 eu

fiule și ai un mare respect pentru tine. Alți oameni sunt atrași de tine; ei îți oferă prietenia lor sinceră și o meriți. Descoperi multe talente care ies acum din subconștientul tău și îți lași imaginația să lucreze pentru tine. În fiecare zi te simți mai încrezător că poți gestiona și rezolva orice problemă pe care o oferă viața, pentru că ești o persoană bună, iubitoare și gândești clar și acționezi pozitiv. Ai echilibru, încredere și abilități.

(Dacă nu sunt înregistrate): Toate conceptele și afirmațiile adevărate sunt simbolizate prin cuvintele „încredere în sine”.

RENUNȚA

Aceasta este de obicei o problemă a persoanelor în vârstă, dar unii o dezvoltă la vârsta mijlocie. Femeile care permit copiilor lor să fie întregul lor motiv de viață suferă uneori depresii severe când ultimul copil se mută, lăsându-le cu „nimic pentru care să trăiască”. Oamenii în vârstă se simt uneori nedoriți și neîngrijiți și își pierd interesul pentru viață. De fapt, ei renunță.

Studiile asupra animalelor arată că atunci când sunt plasate în situații care le pun viața în pericol, ele tind să renunțe și să moară înainte de a-și epuiza capacitatea de rezistență. Animais forțați să intre într-un rezervor de apă să renunțe și să se înece cu mult înainte să obosească. Examinările prăzii recuperate înainte ca prădătorul să termine de mâncat arată că lovitura mortală nu a fost niciodată dată.

Aceste animale au renunțat, iar simplul act de a renunța le-a cauzat moartea.

Și oamenii mor când renunță. La vârsta de șaizeci și șapte de ani, John Shane era sănătos și destul de activ pentru vârsta lui. Administrase un magazin de hardware de mulți ani și era gregar și apreciat de clienții săi. Când proprietarul magazinului s-a vândut către o organizație de lanț, domnul Shane a fost înlocuit cu un bărbat mai tânăr. Deși era în siguranță financiar, a murit în șase luni. În prima lună a încercat fără succes să-și găsească un alt loc de muncă, iar apoi a renunțat. El a îmbătrânit zece ani în aparență în cinci luni și a murit în somn la scurt timp după aceea, victimă a morții prin abdicare. Renunțarea este moarte sigură. Când devine imposibil să continui

cu un interes stabilit, găsiți altul. O persoană plictisită va ignora sugestia de a obține un hobby, dar atunci când îi ocolim mintea conștientă și o sugerăm subconștientului, el câștigă interes și energia necesară pentru a menține forțele care afirmă viața să funcționeze la capacitate maximă.

Plictiseala extremă cu viața este adesea un precursor al renunțării. Persoana plictisită, de obicei, își întoarce gândurile spre interior, interferând cu funcțiile vitale ale corpului în aproape același mod ca persoana care încearcă să se gândească la ce picior să pună înainte în timp ce alergă jos. Rezultatele sunt dezastruoase în ambele cazuri, deși mai imediate în cel din urmă. Simptomele psiho-somatice ale bolii sunt comune, iar forțele distructive pot fi inversate doar prin crearea unui interes pentru altceva decât funcțiile corporale.

Femeie la 50 de ani, doamna B. suferea de plictiseală extremă, cu afecțiunile psihosomatice însoțitoare. Ea a primit o sugestie în timp ce era hipnozată că vrea să construiască o casă doli. I s-a spus că urma să fie o casă cu trei etaje, cu o înălțime de cel puțin trei picioare, cu multe camere și ferestre. Ea ar face și mobilierul în miniatură pentru casă, deoarece ar fi mai mult o realizare decât să o cumpere. Sugestia a fost aleasă deoarece citise un articol de revistă despre alții care făcuseră case doli și era ușor interesată. Un asemenea interes, deși la fel ca majoritatea celorlalți ei, sa oprit cu mult înainte de orice acțiune. După ce și-a repetat autohipnoza timp de câteva zile și a ajuns la subconștient, a început să-și deseneze planuri pentru casa ei și, în decurs de o săptămână, a fost atât de interesată de proiectul ei, încât a uitat deloc de arsurile la stomac și de durerile de cap. Deși casa este incompletă după șase luni, interesul ei nu a scăzut deloc; balustradele mici de scară sculptate manual și mobilierul complicat lucrat manual atestă multele ore plăcute pe care le-a petrecut în hobby-ul ei. O caracteristică bonus este admirația celor care vin să o vadă. Plictiseala a fost înlocuită cu interes, boala cu sănătate vibrantă!

Nu pot structura un exemplu de sugestie pentru a se potrivi tuturor hobby-urilor și, fără îndoială, veți dori să-l alegeți pe al dumneavoastră. Dar dacă suferi de plictiseală sau dacă ți-ai pierdut interesul pentru viață, struc-

Faceți o afirmație conform principiilor sugestiei evidențiate în capitolul trei. Când este folosit împreună cu autohipnoza, va planta în

subconștientul tău un interes pentru hobby-ul sau activitatea aleasă. Subconștientul tău va furniza energia și dorința de a o duce la îndeplinire.

capitolul 5

ALTE PRACTICI DE EXPANDARE A MINTEI

PRACTICI DE MISTICISM

Mulți oameni preferă misteriosul celui științific. Au încredere în lucruri pe care nu le înțeleg și preferă să aibă încredere în necunoscut, decât în fapte stabilite. Un forni util și practic, de autohipnoză cu toate capcanele misteriosului este la îndemâna acestor indivizi. Se numește meditație și folosește cuvinte secrete și mistere din Orientul Îndepărtat. Principala diferență între meditație și tehnicile hipnotice ale lumii occidentale este cea a religiei. În ceea ce noi numim autohipnoza, vă puteți alege propria programare, fie că este vorba de autoactualizare, concentrare mai bună, ruperea obiceiurilor nedorite sau toate acestea și multe altele. În meditație, ești programat de conceptele și filosofia unei culturi din Orientul Îndepărtat.

Mulți meditatori simt nevoia să se alăture unui grup sau cult și să venereze un tip de figură paternă. O varietate de religioase

grup oferă ceremonii sau practici care îi modifică starea de conștiință. Cei care nu au nevoie de un sfânt și cei care preferă să-și păstreze propriile convingeri religioase, pot evita influența filozofiilor exotice precum și taxele de inițiere folosind una dintre meditațiile descrise în acest capitol.

Aceste grupuri de meditație sunt asemănătoare cu cele ale denominațiunilor bisericești occidentale, prin aceea că adepții lor susțin toți că al lor este singurul drum adevărat către înțelegere, că liderul lor este cel mai iluminat. Îndoctrinarea hipnotică a bucuriei în lucrul cu grupul îi conduce pe mulți într-o formă de sclavie. Folosirea meditației de către grupurile mistice, fie că este vorba de mișcările grațioase ale sufiților sau de concentrarea nemișcată a MT, este întărită de afirmarea zilnică în starea de transă.

Puteți folosi meditația pentru a induce starea de transă fără ceremonii de îndoctrinare de grup și puteți alege propria reprogramare. Doar tu vei alege obiceiurile pe care le elimini sau auto-îmbunătățirea pe care o faci. Puteți alege oricare dintre

urmând tehnici de meditație și bucurați-vă de aceeași stare de transă ca și autohipnoza. De fapt, una dintre metodele de inducere a autohipnozei descrise în capitolul doi utilizează meditația de tip mantra descrisă în continuare. Meditația fără programare filosofică vă oferă o relaxare completă și eliberare de stres, o energie reînnoită, o scădere a anxietății și o sănătate fizică și psihologică îmbunătățită.

MEDITAȚIA MANTRA

Autohipnoza indusă de repetarea rugăciunii sau a numelor zeilor a fost mult timp o practică a religiilor din Orientul Îndepărtat. Mantra, care înseamnă „om-minte” în sanscrită, este un cuvânt sau o expresie care este repetă iar și iar de către meditator până când acesta ajunge într-o stare alterată de conștiință. Practic, fiecare școală mistică predă această procedură și este una dintre cele mai ușor de învățat.

Începeți prin a vă așeza confortabil pe un scaun și lăsați să treacă câteva minute fără să vă gândiți la nimic și să vă relaxați. Apoi închide ochii și stai încă un minut pentru a permite sistemului tău nervos să se calmeze. Apoi începeți să vă repetați mantra, cuvântul sau fraza pe care ați ales-o. Pentru această sesiune de practică, vom folosi cuvântul „unu”. Repetați „una” iar și iar în tăcere pentru tine. Ignoră toate gândurile care încearcă să-ți invadeze mintea și, când o fac, concentrează-te cu atât mai mult pe mantra. În curând vei ajunge la o stare plăcută, relaxată, în care conștientizarea ta se mută în interior. Când veți descoperi că uitați să repetați mantra, începeți să o repeți din nou. Prima dată când uiți să o repeți, ești într-o stare de transă și subconștientul tău este deschis sugestiilor. De fiecare dată când deveniți conștienți că nu repetați mantra, începeți să o repetați din nou, atâta timp cât doriți să rămâneți sub hipnoză.

Aceasta este o metodă simplă de inducție și, dacă ați înregistrat o sugestie, permiteți-i să înceapă redarea către dvs. când vă aflați bine în starea de transă. Acest lucru se poate face lăsând suficientă bandă goală înainte de a începe vocea pentru a vă permite să porniți redarea înainte de a începe să meditați.

Există diverse opinii cu privire la ce cuvânt sau cuvinte să folosiți ca mantră. Un cuvânt care nu are sens pentru tine este cel mai bun, deoarece scopul este să nu te gândești la orice. Dacă alegeți cuvântul „câine”, s-ar putea să vizualizați un câine și să vă gândiți la un câine pe care l-ați deținut cândva. Cuvântul „unu” a fost sugerat de Dr. Herbert Benson în cartea sa The Relaxation Response. „Unul” restrânge lucrurile foarte mult și poate fi repetat de majoritatea oamenilor fără a stimula gândirea. „Om”, pronunțat „ahm”, este o mantră universală care înseamnă „infinitul”. „Hum” este, de asemenea, un cuvânt sanscrit care înseamnă „infinitul în finit”. „Juana” în sanscrită înseamnă „vidul pur, a cărui funcție este înțelepciunea intuitivă”.

Unii meditatori cred că mantra ar trebui să aibă un conținut specific, cum ar fi „Dumnezeu este iubire” sau „Totul este unul”. Alții, precum profesorii de Meditație Transcendentală, cred că anumite sunete sunt mai bune pentru anumiți oameni și sunt singurii care vă pot spune (și

setați) o mantră. Dacă au dreptate, toate celelalte școli mistice vechi de secole sunt greșite.

Alege o mantra, iar daca nu obtii rezultate bune, incearca alta. Meditează cincisprezece sau douăzeci de minute de două ori pe zi. Rezultatele variază în funcție de oameni. Dacă sunteți o persoană obișnuită, fără prea multe obstacole, veți obține beneficii imediate. Dacă sunteți destul de nevrotic, este posibil să aveți nevoie de un guru care să vă liniștească și să vă ofere sugestii, cum ar fi să vă varieze ritmul repetiției.

Puteți ieși din transă supărat sau deprimat, ceea ce nu este neobișnuit la început. Pe măsură ce eliberați stresul, trauma uneori însoțește procesul, înrăutățind ușor lucrurile înainte de a se îmbunătăți. Uneori, guru-ul tău îți va oferi un placebo schimbându-ți mantra sau sugerând un ritm diferit de repetare. El îți poate crește credința, permițându-ți să mergi într-o retragere de weekend și să meditezi cu un grup. Apoi, pe măsură ce fiecare meditator își descrie experiența, vei găsi asemănări cu a ta. A auzi de la cei care sunt entuziasmați de meditație și mulțumiți de rezultatele ei este foarte încurajator.

Presupunând că sunteți normal și de inteligență medie, puteți învăța meditația fără un profesor prin câteva exerciții de încercare și eroare.

MEDITATIE TRANSCENDENTALA

Meditația transcendentală sau TM, așa cum este de obicei numită, este tehnica de meditație a mantrei tocmai descrisă, cu o singură excepție. Ai acceptat să-ți păstrezi mantra secretă și doar liderul guru sau unul dintre profesorii săi aprobați ți-o poate oferi. (Există o zicală veche printre diverșii profesori ai misticismului că oricine încearcă să-ți vândă o mantra te trage de picior.)

Cele mai multe filozofii mistice cer un stil de viață rigid de dietă, ritual și exerciții fizice, care este fie nepractic, fie prea sever pentru o persoană obișnuită care este ocupată să își câștige existența. Ideea unei practici de meditație practică pentru muncitorii săraci a apărut în mintea unuia dintre cei mai importanți patru lideri religioși din India, Swami Brahamananda Saraswati, numit și Guru Dev. Când se apropia de moarte, el l-a chemat alături de discipolul său favorit și i-a dat o misiune sacră. El i-a cerut să formuleze o meditație simplă și să o predea săracilor din India - un proiect pe care el însuși sperase să-l realizeze în timpul vieții, dar pe care îl neglijase din cauza numeroaselor îndatoriri ale înaltei sale funcții. Acest discipol și elev preferat al lui Guru Dev a fost numit Mahesh Prasad Varma, care mai târziu a devenit Ma-harishi Mahesh Yoghin. Speranța marelui profesor era să aducă mai multă pace și liniște săracilor din India.

Mahesh sa izolat în Munții Himalaya timp de doi ani și a apărut cu meditația comună a mantrelor, fără restricțiile și disciplinele obișnuite. El și-a numit metoda „Meditația Transcendentală” și a declarat-o superioară tuturor celorlalte practici mistice, așa cum sunt înclinați să facă cei mai mulți guru. Mai departe, el a declarat că

numai el, sau unul pe care îl antrenase, le-ar putea oferi studenților mantra lor secretă. Fiecare persoană avea nevoie de o mantră diferită, a explicat el, din cauza ritmurilor diferite în diferitele organe ale corpului lor.

După ce a lucrat cu oamenii obișnuiți din India pentru o perioadă, a devenit neliniștit din cauza progresului său lent și a călătorit în Anglia. Acolo a înființat International Méditation Society din Londra, unde Beatles i-au adus publicitate internațională cu sprijinul lor. Maharishi, însă,

90

a cerut un alt tip de sprijin de la Beatles, sub forma unei mari sume de bani. Acest lucru a făcut ca grupul să-l respingă public ca fiind prea materialist.

Maharishi a călătorit apoi în Statele Unite, unde a devenit oarecum o celebritate apărând în numeroase talk-show-uri TV. El a înființat Societatea de Meditare a Studenților. El a decis să rezerve toate instrucțiunile TM pentru cei care își puteau permite o taxă, care la acest articol este de 125 USD pentru adulți și 75 USD pentru studenți.

Deoarece toți studenții TM trebuie să-și păstreze secretul mantra și să se abțină de la a învăța pe oricine altcineva procedura, este imposibil din punct de vedere tehnic pentru oricine să practice TM fără să plătească taxa cerută. Cu toate acestea, veți practica aceeași procedură de meditație ca TM fără cuvântul secret, folosind meditația mantra descrisă mai devreme. Experimentele cu mantre selectate aleatoriu demonstrează că obțin aceleași rezultate ca TM. Rezultatele variază numai în funcție de tipul de îmbunătățire la care meditatorul este îndoctrinat. Dr. Herbert Benson și Robert K. Wallace, ambii de la Harvard Medical School, au făcut cercetări ample asupra corelațiilor psihologice ale MT, iar constatările lor au fost raportate în numeroase articole din reviste științifice. Dr. Benson afirmă că oricine poate aplica principiile MT fără a cheltui bani pentru o mantră secretă.

Îndoctrinarea TM constă în două prelegeri în care beneficiile sunt explicate și documentate prin mărturii și date științifice. Cei care plătesc taxa de inițiere simt de obicei că au nevoie de ajutor și că TM îi va ajuta. Acesta este un avantaj al TM față de un sistem de do-it-yourself. Deoarece hipnoza este un fenomen de convingere, așteptarea este esențială și succesul depinde de gradul de încredere în rezultat. Prelegerile sunt foarte convingătoare și intri în prima transă la ceremonia de inițiere cu o așteptare sporită într-un mediu solemn.

Initierea se desfasoara intr-o camera mica care este goala, cu exceptia unei mese si a doua scaune. Pe masă este o bomboană aprinsă, niște tămâie aprinsă și o poză cu Guru Dev. Vi se cere să aduceți niște flori, o batistă albă și niște fructe. Profesorul tău pune aceste articole într-un coș,

91

îi pune pe masă în fața tabloului Gurului și cântă laude, în sanscrită, despre Guru și pe alții dinaintea lui. Apoi îți spune cuvântul tău

secret, sau mantra, și te face să-l repeți de mai multe ori, verificându-te cu atenție pronunția.

Apoi vi se cere să stați în tăcere și să repetați cuvântul dvs. secret iar și iar până când intrați în starea tipică de transă a meditației. Această stare de auto-hipnoză, care urmează imediat instrucțiunile de a păstra mantra secretă, are ca rezultat acceptarea subconștientă a sugestiei. De fapt, noului meditator îi va fi greu să dezvăluie secretul, chiar dacă ar putea avea un destre conștient să facă acest lucru. El crede că o poate face, dar după toate probabilitățile nu o va face.

Meditația este una dintre cele mai vechi discipline spirituale din lume, iar oamenii sfinți din Orientul Îndepărtat cred că iluminarea vine din interiorul propriei conștiințe, care este îmbinată cu Cosmosul. Prin urmare, noile voastre cunoștințe și iluminare prin meditație provin de la creatorul atotștiutor, inteligența creatoare sau ceea ce creștinii îl consideră pe Dumnezeu. Fiecare guru pretinde că a atins această stare de conștiință a lui Dumnezeu și este, prin urmare, o ființă superioară. Maharishi a descoperit „Prana” ca o forță de bază a minții, care în teoria yoghină este Ch'i, energia cosmică non-fizică care a creat universul.

Grupurile creștine fundamentale care s-au opus ca TM să devină un curs obligatoriu în școlile publice din Sacramento, California, l-au blocat prin traducerea cântărilor de inițiere care lăudau pe sfinții hinduși din trecut. Ei au susținut că sunt invocați „zei străini”, încălcând astfel legile separării Bisericii și Statului.

Toată meditația, inclusiv MT, este într-adevăr o formă de practică religioasă. Legile sugestiei, așteptării mentale și convingerii subconștiente prin inducerea transei sunt inerente diferitelor discipline. Maharishi susține, de asemenea, că TM nu are nimic de-a face cu hipnoza, dar implică intrarea într-o transă autoimpusă și modificarea comportamentului. Acesta este hipnotismul.

Un cuvânt pentru cititorii care practică deja TM: Nicio altă mantră decât cea care ți s-a dat nu va funcționa, de asemenea,

pentru că acum ești condiționat de ea de expunerea repetată. De asemenea, noii meditatori se vor descurca cel mai bine alegând o mantra – prin încercare și eroare, dacă este necesar – și apoi ținându-se de ea. Meditați timp de cincisprezece sau douăzeci de minute de două ori pe zi pentru cele mai bune rezultate.

MEDITAȚIA BULEI

Ca în orice meditație fără mișcare, mai întâi stați liniștit, fără mișcare, timp de un minut sau două pentru a vă relaxa sistemul nervos cât mai mult posibil. Atunci imaginează-ți că stai pe fundul unui lac. Este un lac liniștit, limpede și poți să respiri confortabil. Lasă-ți mintea în gol și nu te gândești la nimic cât mai mult timp posibil. Când un gând insistă în sfârșit să vină în minte, imaginați-vă că o bulă mare începe să se ridice de pe podeaua lacului și se mișcă încet

în sus, spre suprafață. Priviți cum se ridică bula. Durează șase sau șapte secunde până să dispară prin suprafața apei. Privește gândul ca pe un balon și permite-i să rămână în mintea ta până când balonul se ridică și dispare. Apoi scoate-o din minte. Când un alt gând vă intră în minte, priviți-l și ei ca pe un balon și permiteți-vă minții să adăpostească gândul timp de aproximativ șapte secunde, pe măsură ce noua bula iese la suprafață.

Dacă același gând apare în mod repetat, este bine. De fiecare dată când se repetă, permiteți unei noi bule să se ridice la suprafață și apoi scoateți-o din minte. Dacă nu ai niciun gând, este bine. Priviți doar bulele care se ridică, fiecare durand aproximativ șase sau șapte secunde. Este posibil să obțineți o percepție sau un sentiment mai degrabă decât un gând. Simțiți sau percepeți pentru cele câteva secunde necesare pentru ca bula să se ridice. Este important să nu interpretați sau să comparați bulele. Învață doar să contemplezi fiecare gând sau percepție în mod individual pentru această perioadă limitată de timp, urmărind cum se ridică balonul. Apoi dă drumul și scoate-l din minte.

În această disciplină meditezi asupra fluxului conștiinței tale. Încercați acest lucru timp de zece minute zilnic și vedeți dacă este o metodă satisfăcătoare pentru dvs. Dacă da, crește la douăzeci de minute pe zi după o săptămână sau două.

<n

NUMĂRAREA RESPIRAȚIEI

Scopul acestei meditații este să te disciplinezi să faci și să gândești un lucru cât mai complet posibil. Te așezi sau stai întins într-o poziție confortabilă și numări fiecare respirație expirată. Gândește-te la „unul” în timp ce expiri. Gândiți-vă la „și” în timp ce inspirați, apoi gândiți-vă la „doi” când expirați din nou și așa mai departe în unități de șapte. După ce ați numărat șapte expirații, reveniți la una din nou. S-ar putea să vi se pară mai ușor să numărați în unități de patru sau cinci. În antrenamentul Zen, ei folosesc unități de zece, iar acest lucru este permis cu excepția cazului în care aveți dificultăți în a vă aminti ce număr ați numărat ultimul. Scopul este să vă păstrați întreaga concentrare asupra numărării, excluzând orice altceva. Nu vă îndepărtați de disciplină modificându-vă respirația sau acceptând orice alte gânduri, sentimente sau percepții senzoriale. Puteți să vă dozați ochii sau să-i lăsați deschiși. Dacă le administrezi, poți să te uiți la un ceas ocazional, astfel încât să știi cât timp meditezi. Cincisprezece minute este o perioadă bună pentru începători; crește timpul pe măsură ce devii mai adept.

CONTEMPLARE

Acest lucru se numește „one pointing” în școlile mistice orientale. Scopul este să alegeți un obiect, cum ar fi o scoică, o frunză sau orice alt obiect mic care este interesant pentru dvs. și să îl priviți atât de atent încât să îl „simți” cu ochii. Privește-l atât de alert și activ, încât îți leagă mintea de ea, văzând-o mai degrabă cu ochiul minții tale decât cu organele tale de simț. Când orice altceva decât obiectul contemplat îți vine în minte, lasă-l deoparte și întoarce-te la disciplină. Nu vă străini ochii privind obiectul, ci relaxați-i în

timp ce îl țineți la vedere. Mintea ta este cea care ar trebui să exploreze și să perceapă obiectul; ochii tăi sunt necesari doar pentru transmitere.

Odată ce te-ai hotărât asupra unui obiect de contemplare, rămâi cu el cel puțin două săptămâni. Această meditație va merge diferit la diferite sesiuni. Ar trebui să devii

94

total implicat în priviri și simțiri. S-ar putea să te simți mai relaxat dacă obiectul tău de contemplare stă pe o masă în fața ta, așa că îl poți ține în mână și îl poți aduce dozator la ochi. Se recomandă perioade de cincisprezece minute pentru primele două săptămâni. Dacă doriți să rămâneți cu această disciplină, puteți crește timpul la 30 de minute pe zi.

MEDITAȚIA „SAFE HARBOR”.

Mai degrabă decât o disciplină, această meditație este o experiență în derivă și visătoare. În timp ce închizi ochii, imaginează-ți că ești în derivă în propria ta conștiință. Există turbulențe în altă parte, dar ești într-un loc calm și simți că ai căuta un loc în care te vei simți perfect liniștit și în siguranță. Simți că ai mai fost acolo, dar nu știi ce sau unde este locul. Simți un fel de semnal care te atrage în acest loc. Nu faci niciun efort, dar îți permiți să fii atras de acest loc, sau fel de a fi, care este propriul tău port sigur. Acolo vei fi perfect „ca acasă”. S-ar putea să mergi în derivă pentru un timp, dar în cele din urmă îți găsești propriul port sigur. Va fi un loc în care poți merge când vrei pace și mulțumire perfectă. După ce te-ai odihnit un timp, vei putea să ieși și să înfrunți lumea cu energie și încredere reînnoite. Nu pot descrie portul tău sigur pentru că nu va fi ca al nimănui altcuiva. Dar vei ști când o vei găsi. Aceasta este o meditație foarte plăcută și ar trebui să fie practicată timp de cincisprezece sau douăzeci de minute zilnic. Puteți să vă dozați ochii în orice moment și să vă lăsați mintea în derivă spre portul dumneavoastră sigur. Acolo vei găsi pace, mulțumire și refugiu împotriva stresului vieții de zi cu zi.

MEDITAȚIE DE GRUP CU MIȘCARE

Aceasta este o meditație de tip sufi și necesită un grup de la cinci până la douăzeci de persoane. Formați un cerc și strângeți mâinile, stând la o distanță de aproximativ două picioare. Aplecă-te încet înapoi și înfruntă cerul în timp ce îți ridici brațele și strigi „Ya Hai. ” Apoi aplecați-vă înainte și aduceți brațele în jos și înapoi

95

până când ești cu fața la pământ și strigi „Ya Huk”. Apoi repetați procedura de mai multe ori într-un ritm care este confortabil pentru grup. Sunetul „Ya Hai” este susținut ușor, iar sunetul „Ya Huk” se termină brusc. Scopul este să obțineți al doilea vânt trecând de punctul de oboseală. Dacă cineva din grup consideră că nu ar trebui să continue dincolo de un anumit punct, el poate să se alăture oamenilor de ambele părți ale lui și să se dă înapoi.

Acest exercițiu integrează conștientizarea corpului și a minții. Grupul în mișcare seamănă cu deschiderea și închiderea unei flori - floarea fiind un obiect special de venerație în religiile din Orientul Îndepărtat.

Deranjarea vecinilor și tulburarea liniștii nu ar trebui să fie totuși scopul sau produsul secundar al vreunei religii, iar acest exercițiu trebuie practicat numai acolo unde este cazul.

BIOFEEDBACK

Biofeedback a fost inițiat de Clinica Menninger din Topeka, Kansas și a fost folosit cu succes în multe alte centre de cercetare din întreaga lume. Este o tehnică care învață pacienții să controleze în mod conștient funcțiile corporale care sunt în mod normal controlate de subconștientul. S-a dovedit util în controlul simptomelor bolii psihosomatice, cum ar fi astmul, erupțiile cutanate, migrenele, ulcerele peptice și durerea cronică.

Senzorii sunt utilizați pentru a monitoriza temperatura pielii pacientului, funcția creierului și acțiunea nervoasă. Aceste semnale sunt amplificate și afișate pe un cadran pentru ca pacientul să le observe. El încearcă să schimbe citirea cadranului prin concentrare. Pe măsură ce descoperă că mintea lui îi poate controla cu adevărat corpul, simte o nouă conștientizare și încredere. Privindu-și cum își modifică funcțiile corporale citind cadranul, descoperă că nu mai este controlat în totalitate de forțele exterioare. Astfel, el învață să minimizeze stresul care este adesea cauza tulburărilor psihosomatice. Curând elimină simptomele și minimizează șansa revenirii lor.

Când pacientul învață să controleze funcțiile corpului fără a observa cadranul, el este mai capabil să facă față problemelor vieții de zi cu zi.

Biofeedback-ul necesită echipamente extrem de sofisticate și costisitoare și o serie de vizite la un medic instruit în tehnică. Oamenii care își permit și care preferă ajutorul profesionist în detrimentul unei rutine de do-it-yourself îl vor găsi de mare ajutor. Autohipnoza, însă, este o metodă mult mai simplă și completă de a obține controlul asupra subconștientului și, atunci când este folosită cu sugestii construite corespunzător, vă oferă multe mai multe oportunități de auto-îmbunătățire.

Vrăjitorie, VOODOO ȘI MAGIE NAGĂ

Dr. Harry Abram, profesor de psihiatrie la Universitatea Vanderbilt din Nashville, Tennessee, a descris o pacientă critică care zăcea într-un spital, murind încet din cauza dorinței de moarte pe care i-a pus-o soacra ei. Deși medicii nu au putut găsi nimic în neregulă fizic cu femeia, ea era convinsă că va muri, iar condamnarea ei era în curs de realizare. Din fericire, dr. Abram a înțeles funcționarea magiei negre și a vrăjitoriei. El știa că femeia își va reveni dacă ar putea.să fi convins că hexagonul fusese îndepărtat. A pus pe cineva să-i citească

câteva versete din Biblie, apoi i-a spus că blestemul a fost ridicat și că se va vindeca. Curând a fost bine.

Voodoo, magia neagră și vrăjitoria își exercită influența cu ajutorul autosugestiei. Ei lucrează pe același principiu ca boala psihosomatică și vindecarea psihosomatică. Un vrăjitor îl poate vindeca pe cel care crede în vrăjitorie mai sigur decât un medic, deoarece placebo lui este mai credibil. Pentru pacientul său, o băutură care constă dintr-un praf de intestin de bufniță, o cantitate secretă de salivă de pisică neagră și două creiere de broaște fierte în sânge de vițel și untură este mult mai puternică decât un pili.

Ridicarea blestemelor, scoaterea diavolilor, eliminarea hexurilor sau vindecarea credinței prin punerea mâinilor sunt toate potrivite religiei

07

în care aveți încredere. Este interesant de observat că, acolo unde boala psihosomatică este indicată, cu cât religia sau superstiția este mai primitivă, cu atât este mai sigură vindecarea. Subiectul are de obicei o convingere mai profundă și o așteptare mai mare. Așadar, atâta timp cât oamenii cred în farmece, blesteme, preparate de vrăjitoare și mojos, vrăjitorul va fi o parte necesară a societății.

VINDECARE PRIN CREDINTA

Deși vindecarea prin credință a fost mult timp asociată cu religia, acum a apărut ca o practică de încredere, fără capcane religioase. Regresia țesuturilor canceroase și dispariția stratului de calciu în cazurile de artrită au fost confirmate de mulți observatori științifici, iar viteza crescută de vindecare a rănilor este bine stabilită.

Când una dintre cele mai mari firme farmaceutice din lume a oferit o serie de casete care tratează rezultatele cercetărilor de vindecare prin credință, 27.000 de medici și psihiatri le-au solicitat și le-au primit din nou. Acest lucru ilustrează câți medici sunt conștienți de potențialul uimitor al tehnicilor de vindecare prin credință.

Că organismul este un laborator complet în sine a fost realizat de mult timp; dar din moment ce subconștientul controlează medicamentele, adesea nu numai că reține vindecarea, ci provoacă boala prin perturbarea funcțiilor corporale pe care ar trebui să le supravegheze și să le coordoneze. „Ceea ce este de așteptat tinde să se realizeze” este o lege a minții care poate provoca boala sau o poate vindeca. Prin gândurile pe care le păstrează și emoțiile pe care le întreține, mintea conștientă determină modul în care este aplicată energia subconștientă.

Vindecarea prin credință ar putea fi numită vindecare naturală deoarece utilizează resursele proprii ale corpului. Atunci când bacteriile periculoase invadează corpul, milioane de globule albi sunt fabricați în măduva osoasă și transportați în zonele afectate pentru a angaja și ucide intrușii. Dacă ai putea urmări aceste războaie uimitoare care au loc în fluxul tău de sânge, ai vedea un parai lei din lumea noastră mai

mare cu marine în război. Un corpuscul alb se apropie de germenul bolii în aproape același mod

QR

ca o navă de război se apropie de o navă inamică. Cu ajutorul unui microscop, îl puteți urmări despărțindu-se și aproape înconjura germenii, apoi îl puteți ataca cu ceea ce par a fi bombe și obuze. Se văd clar explozii minuscule, iar în curând germenul se dezintegrează.

Cercetătorii de la Colegiul de Medicină Baylor au descoperit în corpul uman o substanță numită antineoplastoni care ucide cinci tipuri de cancer fără a dăuna celulelor normale. Antineoplastonele sunt considerate a fi apărarea naturală a organismului împotriva cancerului; adică, atunci când sunt inhibate în funcționarea lor normală, cancerul poate reapariția. Remisiunea spontană care are loc o dată la mii de cazuri de cancer trebuie să fie rezultatul capacității organismului de a se auto-corectare și de a efectua o eliberare normală a acestei substanțe care combate cancerul. Cum altfel pot cercetatorii să explice cazurile pacienților cu cancer în stadiu terminal, care sunt ținuți în viață de vindecătorii credinței? Există multe astfel de cazuri bine documentate, iar acești vindecători nu sunt cu siguranță magicieni.

Un vindecător englezesc i-a uimit pe doctori menținând un număr de pacienți cu cancer terminal în viață și fără durere ani de zile după ce se aștepta ca aceștia să moară. Medicii de talie atestă absența cancerului la pacienții cărora le-au dat de trăit șase luni. Vindecătorul, Gilbert Anderson, folosește o abordare non-religioasă. Pacienții săi sunt învățați mai întâi o tehnică de relaxare a meditației, combinată cu exerciții de respirație. În timp ce se află în starea de hipnoză autoimpusă, ei sunt învățați să-și imagineze creșterea cancerului în corpurile lor, cu celule sănătoase care îl atacă și îl ucid. Vindecătorul a făcut și „punerea mâinilor” acțiune asupra zonelor bolnave și starea pacienților s-a îmbunătățit.

Dr. Ainslee Meares, un psihiatru australian, a învățat o pacientă cu cancer pe moarte o formă de autohipnoză pentru a-și restabili propriile apărări imunologice ale corpului. Fusese tratată cu intervenții chirurgicale și radiații fără rezultate de durată și slăbea zilnic. Dr. Nigel Gray, directorul Consiliului Anti-Cancer din Victoria, a confirmat că era pe moarte când a mers la Dr. Meares, dar a intrat în remisie după tratamentele sale de meditație. Dr. John M. Bradley, șeful Institutului de Cancer Peter MacCallum din Melbourne, unde a fost tratată înainte de a ei

a mers la Dr. Meares, a fost de acord că Dr. Meares a ajutat-o să-și îmbunătățească starea în mod perceptibil; nu avea nicio experiență medicală pentru asta. Acesta nu a fost un caz de vindecare prin credință, dar tratamentul și rezultatele indică faptul că corpul și mintea, atunci când sunt sincronizate corespunzător, au un sistem de apărare care a fost în mare măsură neglijat în practica medicală de astăzi.

Un cuvânt de precauție: dacă prețuiești viața ta, nu lăsa nimic din ceea ce am spus în acest discurs despre vindecarea prin credință să te ferească de un medic bun când ești ili. Adesea, o infecție virală sau o

invazie bacteriană te poate ucide înainte ca organismul tău să-și adună suficientă apărare pentru a-l învinge. Vindecarea prin credință nu este încă o știință exactă. Uneori funcționează pentru o persoană și nu pentru alta. Hristos a spus: „Mângâie-te, credința ta te-a vindecat”, recunoscând că credința, nu El, a vindecat un om care fusese bolnav pe spate de doisprezece ani. Dar El a adăugat că El era fără cinste în orașul său natal și nu putea să facă minuni acolo. Orice medic bun te poate salva dacă faci un cancer la timp, iar tu joci la ruleta rusă dacă amâni să vezi unul. Vindecarea prin credință trebuie utilizată numai ca adjuvant la tratamentul medical sau chirurgical.

Minunile de la Lourdes sunt exemple bune de vindecare prin credință. Pomponatius a remarcat că, dacă oasele unui animal ar fi înlocuite cu oasele unui sfânt, curele atribuite acestora ar fi la fel de eficiente atâta timp cât pacientul nu ar fi conștient de schimbare. Orice convingere religioasă este o convingere subconștientă, iar credința este un alt cuvânt pentru ambele.

De asemenea, cercetătorii au descoperit recent o substanță care, atunci când este secretată de creierul uman, acționează la fel ca morfina pentru a ucide durerea. Aceste substanțe cunoscute de imunizare și de control al durerii, și poate multe alte secreții nedescoperite aflate la dispoziția subconștientului, ar putea fi responsabile pentru vindecările prin credință pe care le considerăm acum miraculoase. Mai multe cercetări sunt cu siguranță necesare.

PERCEPȚIE EXTRASENZORIALĂ

Studiind complexitatea minții, știința încearcă să studieze forța care a creat-o. Organele noastre de simț

ne dezvăluie doar o mică parte din universul viu și, prin urmare, cunoștințele noastre despre acesta sunt limitate. Insectele se vor aduna pe razele ultraviolete pe care oamenii nu le pot vedea. Câinii răspund la fluierături ascuțite pe care oamenii nu le pot auzi, oamenii percep prin atingere valuri de căldură în infraroșu pe care nu le pot vizualiza. Probabil că se întâmplă multe lucruri în spațiu și timp pe care nu le vom putea percepe niciodată cu capacitatea noastră senzorială limitată și multe lucruri pe care le percepem vor fi de neînțeles pentru noi.

La fel ca natura, omul detestă vidul. El tratează evenimentele dincolo de sfera înțelegerii sale actuale într-un mod care îl face să fie cel mai confortabil. Să luăm, de exemplu, farfuriile zburătoare, care au devenit o sursă de frustrare din cauza apariției continue raportate. Mulți oameni se mângâie mintal negând că există și etichetându-i pe cei care îi văd ca niște nebuni sau căutători de publicitate. Foarte puțini, totuși, admit că faptele nu sunt încă înțelese. John Dewey a spus că persoana inteligentă care își folosește corect mintea își rezervă judecata asupra unei situații până când toate faptele sunt cunoscute.

Conceptul lui John Dewey de gândire corectă se aplică perfect multor aspecte ale percepției extrasenzoriale sau ESP. Oamenii de știință și publicul deopotrivă par fie să bată joc de posibilitatea unei astfel de prostii, fie să o accepte cu entuziasm ca pe un fapt dovedit

științific. Nici unul nu este complet corect. Multe mii de evenimente care sunt inexplicabile în limitele percepțiilor noastre senzoriale au fost raportate și asistate de oameni de o integritate incontestabilă. Dar aceasta nu este o dovadă științifică prin experiment controlat. Rezultatele experimentelor de laborator au fost, și probabil vor fi întotdeauna, dezamăgitoare, deoarece în cele mai multe cazuri aceste evenimente nu sunt direcționate de voință. Ele sunt limitate de faptul că este necesară o mare nevoie emoțională pentru ca fenomenele să aibă loc și trebuie să existe o legătură emoțională puternică între participanți.

Experimentele de la Universitatea Duke au arătat că o fază a percepției extrasenzoriale, cea a telepatiei mentale, poate fi studiată în laborator. Acest aspect al ESP este supus voinței. Dr. JL Rhine a folosit tehnici de ghicire a cărților

în care a folosit pachete de cărți „Zener". Fiecare pachet era format din cinci seturi de cinci cărți fiecare, care auzeau cinci modele: un cerc, o stea, trei linii ondulate, o cruce și un pătrat. Subiecții au ghicit ce carte a fost întors atunci când cărțile au fost culese la întâmplare dintr-un pachet amestecat. Erau douăzeci și cinci de cărți, așa că legea probabilității ar sugera cinci alegeri corecte pentru fiecare serie de douăzeci și cinci. După mii de ghiciri, subiecții au înregistrat scoruri de peste doi la unu față de cei atribuiți întâmplării, iar unii au depășit șansele cu peste două milioane la unu.

Mulți din comunitatea științifică nu au primit cu bunăvoință anunțurile de succes ale Dr. Rhine și au atribuit rezultatele sale unui noroc neobișnuit. Orice jucător profesionist știe că poate ține mâini bune de poker noapte de noapte, ore în șir de joc și că poate obține și o serie de mâini proaste care sfidează toate legile probabilității. Așa că alți oameni de știință i-au duplicat experimentele, luând măsuri și mai mari împotriva erorilor sau a înșelăciunii. Unii și-au găsit rezultatele explicabile prin legile întâmplării, în timp ce alții au descoperit un efect de deplasare în presupuneri. Cartea trasă anterior celei prezentate și următoarea carte care urma să fie extrasă a fost adesea ghicită în afara tuturor proporțiilor cu legile întâmplării. Anumiți subiecți au arătat o capacitate de a ghici cărți viitoare, pe care nici el, nici experimentatorul nu le cunoșteau, sau ultima carte extrasă, pe care doar experimentatorul o știa, împotriva unei cote de un milion la unu. Cu toate acestea, pentru că nu și-au putut duplica ghicitul de succes la fiecare ședință, alții au rămas neconvinși.

În afară de marea masă de oameni care cred doar ceea ce vor să creadă, există raționament logic în spatele scepticismului și convingerii deopotrivă. Scepticul logic atribuie toate lucrurile care sfidează explicația științifică coincidenței sau falsității. Credinciosul logic este de obicei unul cu experiență de primă mână în ESP sau unul care cunoaște și are încredere în cineva care o are. Metoda științifică a fost înființată pentru a judeca faptele care pot fi dezvăluite de cele cinci simțuri. Deoarece mintea pare să cuprindă mai mult decât poate percepe simțurile noastre actuale limitate, probabil că nu se poate înțelege niciodată pe deplin prin metoda științifică.

Există niște fenomene ușoare pe care știința nu le poate explica prin coincidență sau înșelăciune și mulți preferă să le scoată din minte. Neacceptând astfel de mistere, ei nu sunt tulburați de nicio dorință de a le rezolva. Grupul „Bah-humbug” are puține de spus atunci când se confruntă cu talentele enigmatice ale lui Peter Hurkos sau Gerald Croiset. De ani de zile, Croiset s-a pus la dispoziție pentru o experiență serioasă. El a descris în repetate rânduri, în detaliu, persoana care ar ocupa un anumit loc de teatru, aleasă la întâmplare de experimentator. Renumit pentru munca sa cu agențiile de aplicare a legii, Hurkos a rezolvat multe cazuri de crimă printr-o putere pe care el însuși nu o înțelege. El a ajutat poliția din Limburg să rezolve uciderea unui tânăr miner ținând în mână haina victimei. După câteva minute, a simțit că criminalul este tatăl vitreg al victimei, pe care l-a descris ca fiind un bărbat care purta ochelari și un picior de lemn. El a mai spus poliției și motivul: criminalul o iubea pe soția minerului. Hurkos a dat poliției locația armei crimei, o armă pe care au găsit-o pe acoperișul casei victimei. Un astfel de incident ar putea fi numit o conspirație elaborată între Hurkos și întreaga forță de poliție din Limburg (ceea ce este aproape ridicol), dar asta nu ar explica multe alte succese ale departamentului cu Hurkos și nici verificările lor atente ale onestității sale. El a rezolvat, de fapt, multe crime printr-un simț ciudat pe care nimeni nu îl înțelege încă. Poate că acesta nu este ESP, dar ce este, atunci?

Din partea scepticului, se pune adesea o întrebare interesantă. Dacă Hurkos, Croiset sau alți așa-ziși psihici ar putea să scoată un criminal pentru poliție sau să facă multe alte fapte care le sunt atribuite, de ce nu fac avere la curse? Răspunsul este de obicei că ei folosesc această mare putere doar pentru a-i ajuta pe alții. Acest lucru este greu de acceptat ca altceva decât o evaziune naivă. Acești oameni sunt oameni; au nevoi ca noi toți. Dacă sunt de fapt sfinți îmbrăcați în haine umane, ar face bine să strângă de pe pista de curse și să-i hrănească pe cei flămânzi. Ar fi mai probabil, totuși, ca ei să fie limitati în capacități. Hurkos poate fi capabil să țină haina unui străin

1ÍK

și „vede” lucruri despre el, dar s-ar putea să nu poată ține copita sau șa unui cal și să spună cât de repede va alerga astăzi!

Scepticismul cu privire la ESP este perpetuat de cei prea leneși pentru a realiza multe în viață care pretind că sunt psihici ca mijloc de a fi „cineva”. Dar în afară de șmecherie, minciuni, scheme și dorința de a crede, există multe cazuri autentice de ceea ce pare a fi percepție extrasenzorială pe care suntem capabili să o expiăm.

O teorie afirmă că avem un al șaselea simț nedezvoltat, care la foarte puțini oameni este activ într-o anumită măsură. O teorie mai universal acceptată printre oamenii de știință care au studiat ESP este cea a conștiinței universale sau cosmice. Această teorie afirmă că toată inteligența este una, la fel cum toată materia este una. Oamenii de știință știu acum că toată materia este energie condensată, iar materia poate fi eliminată, ca într-o reacție nucleară, prin eliberarea

acesteia ca energie. Dacă mintea este capabilă să elibereze materie, mintea este capabilă să creeze materie din energie. Conform acestei teorii, un anumit tip de minte a creat materie din energie și fiecare religie are o anumită opinie despre cum este această primă cauză, spirit sau Dumnezeu.

Deoarece materia este inertă și nu are putere să se miște pe ea însăși, ea trebuie să fie acționată de o formă de energie din afara ei. Inteligența care creează materie din energie și care poate reduce materia la energie este inteligența universală și toți o împărtășim. Când omul gândește, el gândește cu un mic segment din Mintea Unică a universului. Mintea lui face parte dintr-o minte universală, deși mintea sa conștientă are un sentiment de a fi un individ. Adânc în subconștient, toată lumea poate apela la cunoașterea minții universale dacă dezvoltă anumite tehnici de stare de transă. Mintea universală știe cum a fost construită fiecare afacere de succes și cum a fost câștigată fiecare avere. Știe cum să construiască structurile exacte ale organelor tale vitale și cum să le mențină să funcționeze fără probleme. Are cunoștințe universale. Conform acestei teorii, ceea ce pare a fi percepția extrasenzorială este comunicarea cu regiunile cele mai interioare ale subconștientului, despre care se spune că are o legătură cu mintea universală. Percepția extrasenzorială este posibilă pentru oricine își dezvoltă capacitatea de a pătrunde suficient de adânc în subconștientul său.

104

Autohipnoza este un mijloc de contact cu subconștientul. Oamenii talentați care își trag creațiile din subconștient pot atinge conștiința universală fără să înțeleagă în mod conștient cum. Puterea subconștientului este uluitoare: sănătatea, bogăția și, probabil, alte lucruri încă nevisate sunt posibile dacă învățăm să-i folosim cunoștințele și energia. Dacă vă familiarizați mai bine cu propriul subconștient, este posibil să aveți câteva experiențe ESP care vă vor beneficia dincolo de toate așteptările.

(¿REGRESIUNEA ÎNAINTE DE NAȘTERE,

Jyjiypnotând un subiect, nu-l putem transfera până în primii ani de copilărie, transformându-i vorbirea și comportamentul în cele ale unui copil. Putem, de asemenea, să mergem mai departe și să-l regresăm, aruncând data nașterii sale în ceea ce pare a fi o serie de alte vieți. Poate că vorbește nu numai într-o limbă străină necunoscută, dar și în dialectul său prezent de viață al perioadei în care este agresat. Ar putea fi aceasta o dovadă a reîncarnării? Niany cred că este.

O altă explicație este că subiectul atinge Conștiința Universală, despre care se spune că este disponibilă minții subconștiente în anumite condiții de transă. Dacă acest lucru este adevărat, el retrăiește momentan o altă viață pe care a trăit-o altcineva.

Reîncarnarea, ca și alte credințe spirituale, trebuie acceptată pe baza credinței. La fel, trebuie să fie și Conștiința Universală. Indiferent dacă vă retrăiți sau nu viața anterioară a voastră sau a altcuiva atunci când ați regresat prin hipnotism sau dacă există o altă explicație de neconceput bazată pe cunoștințele noastre actuale este

deschis pentru investigații ulterioare. Dovezile reîncarnării sunt impresionante, deși nu concludente, și sunt sigur că unii dintre cititorii mei vor dori să o exploreze în continuare. Nu poți să nu fii impresionat atunci când auzi un subiect descriindu-și stilul de viață într-o țară îndepărtată și apoi descrie cu vjvid propria moarte și sentimentele sale în timp ce își vede corpul după ce a părăsit-o. S-ar putea să fii suficient de curios pentru a permite unui hipnotizator calificat să te ducă înapoi la o viață anterioară, să

descoperi când ai trăit și cine ai fost înainte de experiența ta actuală pe acest pământ. „Rădăcinile” tale se pot întoarce mai departe decât crezi!

Capitolul 6

BOGĂȚIE, EDUCAȚIE ȘI BUNĂSTARE

PRIN AUTOHIPNOZA

ELIMINAREA SIMPTOMELOR PSIHOSOMATICE

Unii medici clasifică bolile psihosomatice ca fiind acelea care nu au o cauză fizică aparentă. De exemplu, o femeie se plânge de o durere persistentă în piept, totuși testele și radiografiile dovedesc că nu este nimic greșit în acea zonă a corpului ei. Mulți medici, inclusiv psihiatri, definesc acum termenul psihosomatic pentru a include astfel de boli care sunt de natură fizică, dar de origine mentală. Mulți chiar bănuiesc că starea mentală a pacientului determină dacă va accepta sau respinge o invazie bacteriană.

Fiecare gând are un răspuns fizic și fiecare act are omologul său Emoțional. Corpul și mintea ta sunt una. Observarea pasivă a unui copac sau a unei flori pune în mișcare un răspuns fizic care implică milioane de celule nervoase de la retina ochiului la diferite părți ale creierului. Însuși gândul la un copac produce o activitate similară care poate implica milioane de oameni

celulele creierului comparând amintirile asociate. Aceasta este activitate fizică. Orice activitate mentală depinde de modificările fizice ale țesuturilor corpului.

Yqu¿ mintea te poate îmbolnăvi și, dimpotrivă, te face bine. Asta nu înseamnă că necazul este totul în mintea ta. Durerea și simptomele sunt reale. Dar necazul a început în mintea ta și poate fi tratat prin redirecționarea minții.

Pentru a înțelege mai bine afirmațiile care urmează, revizuiți primele pagini ale capitolului patru, care explică modul în care emoțiile

perturbatoare perturbă echilibrul chimic delicat al corpului. Simptomele pot fi eliminate prin inversarea procesului prin autosugestie în timpul autohipnozei.

W

Nu tratați simptomele fără a consulta mai întâi un medic. Durerea sau alte simptome pot fi avertismente ale unor tulburări grave care pot fi tratate cu succes numai prin măsuri de urgență. Anumite medicamente funcționează mai repede decât mecanismele de

corpul, pentru că atât mintea, cât și corpul trebuie să aibă timp să-și inverseze cursul pentru a efectua o vindecare. Pacienții cu cancer descriși în ultimul capitol, care fuseseră ținuți în viață și în unele cazuri vindecați prin procese mentale, au primit toți tratament medical și chirurgical complet înainte de a folosi hipnoza ca terapie.

Autosugestia, utilizată în mod corespunzător cu hipnoza în combinație cu ajutorul medical, va accelera recuperarea și va atenua durerea și disconfortul. Dacă medicul diagnostichează boala ca fiind psihosomatică, hipnoza este cel mai bun remediu.

Gil Boyne, de asemenea, povestește despre cazul unui pacient cu cancer în stadiu terminal, care a fost îndrumat către el de un medic de frunte. Doctorul a estimat că pacientul mai avea de trăit doar aproximativ șase luni și i-a cerut lui Boyne să-și aline durerea prin hipnoză. Boyne a predat pacientului mai întâi autohipnoza și apoi anestezia cu mănuși, descrisă mai târziu în acest capitol. De trei ani primește felicitări de Crăciun de la pacient și se pare că încă îi merge bine. Nu se știe dacă ameliorarea durerii sau schimbarea atitudinii față de aceasta a încetinit progresul bolii, dar pacientul este cu siguranță înaintea jocului și lipsit de durere ca urmare a învățării autohipnozei.

(JRJELJEF DURERE DE CAP^

Acolo unde cauza nu este patologia fizică, durerile de cap pot fi tratate cu succes prin sugestii de relaxare generală. Următoarea afirmație, atunci când este utilizată cu autohipnoza, va avea succes în atenuarea durerii, chiar și în cazuri la fel de severe precum migrena:

Acum că ești complet relaxat și într-un somn profund hipnotic, eliberează-te din nou. Asa de relaxat. Atat de lene. Acum toți mușchii frunții tale se lasă. Ei devin din ce în ce mai liberi - mai liberi - relaxați - și moale. Acest sentiment liber și relaxat se răspândește în ochii tăi – Ochii tăi sunt atât de relaxați – atât de confortabili. Fruntea ta este slăbită și toți mușchii sunt relaxați și moale. Ochii tăi sunt liberi și relaxați. Senzația de lejer trece peste capul tău și întregul scalp este relaxat. Te simți din ce în ce mai bine. Acum sunt bolnavi de mușchi

în gât lasă-ți drumul – totul liber și moale – relaxat și confortabil. Baza craniului tău este toată slăbită și relaxată. Te simti atat de bine! Din ce in ce mai bine. Te simți mult mai bine, relaxându-te din ce în ce mai mult. Mușchii gâtului sunt acum complet relaxați și confortabili. Întregul tău cap este relaxat și confortabil. Te simti minunat! Capul și gâtul se simt clare. Te simti bine. Te simti absolut minunat! Toți mușchii și nervii din cap și gât sunt complet relaxați și te simți bine. Când te trezești, vei continua să te simți bine. Te vei simți din ce în ce mai bine pentru tot restul zilei. Te simti absolut perfect! Toți mușchii și nervii gâtului și capului sunt complet relaxați.

Utilizați procedura de trezire uzuală și urmați instrucțiunile din capitolul trei. Dacă durerea ta de cap nu dispare complet când revii la conștientizarea conștientă, ea va dispărea treptat în cincisprezece sau douăzeci de minute.

Cre^liefoeconsiti^tto^

Constipația poate fi ameliorată folosind autohipnoza indiferent dacă problema este sau nu de origine psihosomatică. Utilizați următoarea afirmație timp de o săptămână sau două și veți obține rezultate dramatice:

Acum, pe măsură ce mergi din ce în ce mai adânc într-un somn confortabil, hipnotic, buzele tale încep să se relaxeze. Pe măsură ce se slăbesc și devin moale, fălcile tale se relaxează și dinții tăi se despart, astfel încât să nu se atingă. Valul de relaxare se răspândește în esofag - în jos, în jos, în jos până la stomac. Pe măsură ce mergi mai adânc, întregul tău sistem gastrointestinal se relaxează. Sistemul dumneavoastră gastrointestinal este doar un tub lung echipat cu mușchi care se relaxează și se contractă alternativ. Când vă relaxați gura și gâtul, începe o reacție în lanț, în jos prin esofag, prin stomac și duoden, în jos prin intestinul subțire și gros până la rect. Rectul semnează când este plin și simți nevoia de a-l goli. Acești mușchi funcționează întotdeauna perfect pentru că sunt relaxați. De fiecare dată când începi o masă, începi o

proces natural de relaxare. Când mesteci și înghiți alimente, încep valuri alternative de relaxare și contracție și continuă în jos prin esofag și stomac, prin intestine, prin colon până în rect. Când mănânci, începi un proces natural și ușor prin relaxarea tractului gastro-intestinal și permițându-i să treacă spre un proces de eliminare naturală. La scurt timp după fiecare masă, ai dorința de a-ți mișca intestinele. Mergi mereu la toaletă imediat când ai acest impuls. Când stai pe scaunul de toaletă, contactul cărnii tale cu scaunul va fi un semnal pentru subconștientul tău. Va fi un semnal de golire a rectului. Știi că sistemul tău gastro-intestinal este doar un tub lung care se învârte în corpul tău. Când mâncați, începeți o reacție în lanț a mușchilor care înconjoară acest tub lung. Ele se relaxează și se contractă alternativ, de la gât până la rect, unde se depun deșeurile. Ai nevoie de a merge la toaletă imediat după ce ai mâncat și mergi mereu la toaletă când ai acest impuls. Prima mușcătură de mâncare începe să se relaxeze mușchii, apoi să se contracte, apoi să se

relaxeze și apoi să se contracte, până când mâncarea trece prin tubul lung și intră în rect. Când rectul este plin, simți nevoia de a merge la toaletă. Când te așezi pe scaun este un semnal să-ți golești rectul. Rectul tău se golește singur fără efortul tău conștient.

Folosește această afirmație cu autohipnoză de două ori pe zi până când se stabilește un obicei natural. Încercați să nu vă gândiți la conținutul afirmației în timp ce mâncați sau când vă aflați la toaletă. Acesta este un proces subconștient și efortul conștient îl va împiedica.

ALIMENTAREA DURILOR

Pragul durerii poate fi ridicat direct proportional cu relaxarea muschilor. Deoarece anxietatea duce la tensiune, ea intensifică durerea. Cu toate acestea, s-a dovedit că frica nu poate fi experimentată atunci când corpul este complet relaxat. Deci hyp-nosìsbanish frica și ridică automat pragul durerii.

f 1 ypfı~Ήrc-voяfscî imaginează-ți mâna stângă cufundată în

o găleată cu apă cu gheață, cu sare adăugată pentru a se răci. Imaginează-ți li-ul drept și este scufundat într-o găleată cu apă fierbinte. Mâna ta stângă devine numi? cu frigul. Sunteți conștient de căldura confortului mâinii tale strânse. Mâna ta stângă devine complet amorțită. Ia un bloc de lemn. Alternează senzația amorțeală a mâinii stângi și căldura contrastantă pe mâna dreaptă. capabil să bage un ac în mâna stângă și să nu-l simtă.

Doar să-ți imaginezi că o parte a corpului tău este amorțită, ca o bucată de lemn, vei aprofunda pnoza - și vei ameliora durerea.

Când vă structurați sugestiile pentru ameliorarea durerii, țineți cont de faptul că subconștientul crede tot ce i se spune/Îl ajută să controleze mecanismul care transportă semnele durerii către creier. De asemenea, controlează producția de corpusculi albi și facilitarea acestora către zonele afectate. Prin urmare, nu numai că atenuează durerea, ci și elimină cauza acesteia. Următoarele sugestii trebuie să fie elaborate și repetate, dar ele transmit substanța afirmației necesare pentru ameliorarea generală atât a simptomelor, cât și a bolii.

1. Sugestie pentru ameliorarea durerii artritei

Artrita este cauzată de depunerea de calciu între oase la nivelul articulațiilor. Acum, cu fiecare mișcare pe care o faci, se secretă o picătură de Tubricant. Acest lubrifiant и _ral acoperă calciul și permite articulațiilor noastre să se miște în același timp, lubrifiantul dizolvă calciul și starea ta este, Toving dailv. Punctele tale se mișcă confortabil pentru că sunt lubrifiate. Calciiiìmìs se rezolvă treptat și te simți mai bine în fiecare zi etc.

--- - - - ■ ' ■ ■

2. Sugestie pentru ameliorarea durerii bursitei

Eac ; când ne mișcați brațul, o picătură de lubrifiant este reînchiriată care vă va face mult mai comtorta: le. De fiecare dată când îți miști brațul, devii din ce în ce mai bun și tot mai inconștient de asta. Observați o îmbunătățire în fiecare zi.

Ameliorarea durerii prin conștientizarea internă

Faptul că putem perturba activitatea minții subconștiente prin interferență conștientă funcționează în ambele sensuri. Încercând în mod conștient prea mult, putem inhiba procesul natural de somn, care este o funcție a subconștientului. Dar atunci când subconștientul este angajat într-o activitate dăunătoare bunăstării noastre, putem, în anumite cazuri, să-i înfrângem în mod conștient scopul. Acest lucru este valabil mai ales pentru durerile care decurg din tensiunea musculară și, prin urmare, se aplică majorității durerilor de cap, gât și umăr.

Să presupunem că ai dureri de cap și vrei să scapi de durere. Stați într-o poziție confortabilă. Concentrează-te pe durere. Simțiți că o doare. Continuă să te gândești doar la durere. felul jțjeels, timp de câteva minute. Probabil că o să dureze mai rău, dar nu ridica păînul și exclude orice alte gânduri care îți vin în minte. Vei interfera cu subconștientul tău, ceea ce provoacă tensiunea. După cinci până la opt minute, durerea ta va dispărea.

Uneori, după ce durerea de cap dispare, veți simți durere în gât sau umeri? Asta pentru că te durea gâtul sau umerii înainte, dar durerea dominantă a capului te-a luat. Utilizați aceeași procedură cu gâtul sau umerii pe care ați făcut-o cu capul. Această metodă este o formă de autohipnoză, indusă prin concentrarea asupra surselor durerii; determină relaxarea mușchilor problematici și a centrilor nervoși, eliminând astfel durerea.

ALIMENTAREA ASTMATULUI

Astmul este adesea declanșat de un fel de alergie, dar este un simptom al furiei suprimate. Ameliorarea furiei este ameliorarea astmului. Pacienții de astm ar trebui să examineze partea din capitolul patru dedicată furiei și să folosească afirmația însoțitoare pentru ameliorarea furiei. O anumită cantitate de traumă mentală poate fi experimentată, deoarece pe măsură ce furia este eliberată, aceasta va fi adesea simțită. Pacienții de astm bronșic se plâng adesea că, atunci când ies din hipnoză, se simt furioși pentru nimic explicabil.

motiv. Acest lucru trebuie comparat cu durerea de a smulge un dinte dureros - doare, dar se simte bine după ce a fost smuls.

Hipnotizează-te și folosește afirmația pentru ameliorarea angefYwice zilnic, adăugând următoarele câteva rânduri la mai multe intervale:

«

Mușchii din jurul bronhiilor rămân relaxați în orice moment. Relaxat când inspiri, relaxat când expiri. Tuburile tale bronșice și mușchii care le înconjoară sunt relaxate și normale. Ei rămân relaxați și normali în orice moment. Subconștientul tău controlează mușchii și nervii. și menține brÕfíctnaTrubeTfêlaxed și mușchii care înconjoară tuburile bronșice rêlãxed și normale. Respirați ușor și normal în orice moment, deoarece acești mușchi sunt relaxați și normali.

Recuperare rapidă după boală

Când este utilizată împreună cu îngrijirea medicală convențională, autohipnoza poate accelera recuperarea după orice boală. Chiar și pacienții cu cancer terminal surprind medicii ducând o viață normală, fără durere, de ani de zile prin această metodă. Vă puteți structura propria afirmație pentru a se potrivi nevoilor dumneavoastră individuale, după următoarele linii:

My bodv manufactui. a heJthv celule care figbLand.ucide germenii și bacteriile dăunătoare. Corpul meu produce cantități mari din aceste celule care luptă împotriva bolilor. iar arterele mele le transportă în_zonele în care sunt necesare. Aceste celule sanatoase ucid invadatorii, iar eu devin mai bine in fiecare ora - Ma simt mai bine in fiecare ora.

Acesta este scheletul afirmației, care trebuie să fie i. repetate și lărgite. Dacă, de exemplu, aveți un picior infectat, gândiți-vă la zona infectată, gândiți-vă la cum arată. /. / Apoi vizualizați anticorpii distrugând germenii și înlocuind celulele bolnave cu cele sănătoase. Această afirmare și vizualizare utilizate în mod corespunzător cu autohipnoza de două ori pe zi vor aduce rezultate dramatice!

Îmbunătățirea memoriei

Mici modificări apar în celulele sistemului nervos ca urmare a fiecărei senzații sau gânduri pe care le trăim. Aceste modificări sunt nelimitate din cauza milioanelor de celule nervoase care se interconectează și, aparent, determină numeroase celule să formeze modele de sensibilitate. Conștientizarea noastră a oricărui anumit; schimbarea acestor celule este primită de noi sub forma unui gând. Când ceva face ca acel model de celule să fie din nou stimulat, suntem din nou conștienți de același gând.

De exemplu, dacă vedem că un câine mușcă un bărbat, această experiență sensibilizează un anumit grup de celule. Vederea unui câine mai târziu ar putea fie să reproducă conștientizarea acestui model celi complet, (gândul că câinele mușcă bărbatul), fie ar putea doar să reproducă conștientizarea că am mai văzut un câine înainte. Condițiile care prevalează în momentul primei expuneri a tiparului de cêîls (prima impresie semnificativă a evenimentului) exercită o mare influență asupra naturii și probabilității recaliilor, la fel ca și intervalul de timp dintre expunerile ulterioare. Numărul de stimuli asociați necesari pentru a reproduce întreaga impresie pare să varieze proporțional cu

intensitatea răspunsului inițial, care este guvernat de condițiile în care s-a format inițial.

Una dintre aceste condiții este ceea ce psihologii califică „set mental” — adică dorința de a învăța. Starea mentală la momentul învățării crește probabilitatea de recalibrare în viitor. Lucrurile pot fi reținute, totuși, fără dorință sau „set”. O impresie este intensificată - adică celulele sunt făcute mai susceptibile și probabilitatea de recalie este crescută - prin atenție. Când mintea este centrată pe un singur lucru sau pe o singură idee și toate distragerile sunt întrerupte, impresia este mai aptă să fie reamintită data viitoare când are loc chiar și un stimul parțial. Această intensificare a răspunsului la un stimul are loc și atunci când o emoție considerabilă, cum ar fi furia sau frica, însoțește stimulul inițial.

În hipnoză, setul mental este intensificat, atenția este crescută, iar distracțiile sunt eliminate.

116

Sugestie pentru îmbunătățirea memoriei

Pentru că Lwant (scrieți-vă motivul, am recalii perfecte. Tot ceea ce aud, văd, gândesc sau exoecuțesc este recondiționat în mintea mea. Mintea mea este un computer. Aceste informații îmi sunt disponibile în orice moment pentru că sunt permanent înregistrate în mintea mea. Am o înregistrare permanentă a numelor, a datelor, a fețelor și a tuturor celorlalte lucruri pe care le-am învățat și le-am folosit cu ușurință. Tot ce trebuie să fac este să-mi cer minții subconștientului informațiile pe care le vreau, ¿refding să apas butonul „tansweiÇ” . Cred că cuvântul Țanswgr,” și în câteva secunde răspunsul este livrat în mintea mea conștientă. Treceți pe paginile de material și fiecare oГй îmi este la dispoziție când apăs pe butonul, răspuns. Computerul meu merge la lucru și mă furnizează informațiile pe care le-am înregistrat și păstrat.

De asemenea, amintirile rămân în mintea mea conștientă mai mult timp. Recunosc instantaneu! lucruri pe care le-am studiat sau experimentat recent. Concentrarea mea este perfectă și orice lucru asupra căruia mă concentrez, îl rețin în conștiința mea. Mintea mea conștientă se extinde, iar Tït reține din ce în ce mai multe informații pentru recalia instantanee. Amintirile rămân în mintea mea conștientă mult mai mult timp .~ÏFan y mai veche memorieTsnît_și-au amintit instantaneu, trimit o comandă către computerul subconștient. Este de încredere și sigură, și îmi trimite răspunsul. Mă gândesc doar „răspunde;” și imaginează-ți că apăs pe butonul de răspuns, iar răspunsul vine la mine. Ideile din sugestii sunt simbolizate prin cuvântul „calculator”.

Acesta este un exemplu de sugestie scrisă la persoana întâi. Treceți la a treia persoană dacă o înregistrați.

Tot ceea ce ai experimentat vreodată este de fapt înregistrat în subconștientul tău. deci această sugestie nu este exagerată/ Dacă repeți această sugestie în fiecare zi, vei observa o îmbunătățire uimitoare a memoriei tale.

ÎNVĂȚAREA ȘI AUTOHIPNOZA

Dobândirea de cunoștințe este procesul de atașare a răspunsurilor la stimoli. Când vedem o pisică, o recunoaștem dacă am mai văzut una. Dacă nu am mai văzut o pisică până acum, recunoaștem

asemănarea sa cu un animal pe care l-am văzut, iar noua noastră impresie este diferența comparativă. După ce învățăm să citim cuvântul „pisica” și să atașăm cele trei litere la vederea unei pisici, ne amintim animalul când vedem cuvântul tipărit. Cuvântul tipărit servește ca un stimul substitut pentru vederea unei pisici. Aceasta se numește învățare prin asociere.

Oamenii învață în trei moduri: încercare și eroare, imitație și perspicacitate. Prima, învățarea prin încercare și eroare, este doar un proces de eliminare a acțiunilor nereușite sau inutile și de stabilire a celor necesare pentru atingerea scopului dorit. Acesta este tipul de învățare prezentat de obicei de animalele inferioare, deși oamenii îl folosesc în învățarea multor sporturi și abilități care necesită coordonare musculară. Al doilea tip de învățare, imitația, se explică prin titlul său. Imitația reprezintă o mare parte din acțiunile noastre. Al treilea tip, învățarea prin perspicacitate, este înțelegerea bruscă a unei soluții la o problemă după „geând-o bine”. Această perspectivă este de fapt un proces de „încercare și eroare mentală” în care experiențele trecute sunt comparate cu cele prezente până când sunt descoperite asemănările și soluțiile.

Învățarea ar putea fi numită modificarea comportamentului ca rezultat al experienței. În forma sa cea mai simplă, învățarea rezultă din secvența stimul-răspuns. Repetiția unui stimul cu un anumit răspuns al gândirii face legătura dintre cei doi mai sigură, cu condiția ca atenția și observația să însoțească practica. Repetiția unui stimul cu un tip de răspuns care este un alt act decât gândirea sau amintirea va întări conexiunea gândirii dintre ei. Interpretarea noastră (plăcut sau neplăcut) determină dacă comitem sau inhibă actul. Hipnoza nu numai că sporește atenția și concentrarea, dar ne permite și să schimbăm interpretarea!

Repetiția nu este o parte esențială a învățării. Puține sau chiar deloc repetiții trebuie să apară dacă materialul de învățat are suficientă semnificație pentru noi sau dacă prezentarea lui este însoțită de emoție sau interes intens. Numărul de repetiții necesare pare să varieze proporțional cu intensitatea factorilor motivatori, legătura semnificativă a noilor ma-

material la materialul învățat anterior sau o combinație a celor două.

Hipnotismul crește motivația și concentrarea botti. Următoarea sugestie vă va îmbunătăți capacitatea de a forma echipă.

Sugestie pentru o concentrare perfecta

Pentru că vrei să faci echipă mai rapid și cu mai puțin efort (sau să-ți alegi singur motivul), te concentrezi mai perfect în fiecare zi. Știu că o persoană în hipnoză poate să se concentreze și să învețe pagini de material, așa că vă reduceți atenția la un singur lucru, ca și cum ați fi în hipnoză. Stabiliți o limită de timp de o oră, iar când sunteți gata să vă concentrați, rostiți cuvintele „îngustați”. Atenția ta se îngustează imediat la locul de muncă pe care trebuie să-l faci. Zgomotele din jurul tău se estompează în depărtare. Nu ești atent la împrejurimile tale. Există o singură treabă de făcut și nimic altceva nu există pentru tine. Numai într-o situație de urgență concentrarea ta va fi ruptă și apoi te vei concentra din nou în momentul în care te ocupi de ea. Concentrarea ta este perfecta pana la sosirea limitei de timp stabilite, esti indiferent de imprejurimi si te gandesti doar la jobul pe care ti-o fi propus sa-l indeplinesti!! Îți restrângi gândurile la un singur lucru. Concentrarea ta este perfectă și rămâne așa pentru timpul stabilit. Concentrarea ta este constantă și perfectă. Când spui „mjrrow down”, lumea pare să dispară, cu excepția jobului la care te concentrezi. Ai control perfect. Te concentrezi și înțelegi cu ușurință. Te concentrezi perfect.

Tït neînregistrat): Aceste gânduri îmi vin în minte când sunt în hipnoză. Ele sunt simbolizate prin cuvintele „îngustați”.

Amintiți-vă să fiți entuziasmat în timp ce vă înregistrați sugestia și, dacă o simbolizați, citiți-o cu accent exagerat. Mintea ta conștientă poate crede că sună aiurea, dar nu încerci să o impresionezi. Subconștientul tău nu are niciun factor critic și crede tot ce i se spune, așa că, cu cât îl răspândești mai gros, cu atât rezultatele tale sunt mai bune.

119

Sugestie pentru creșterea încrederii în sine

Factorul de motivație pentru următoarea sugestie ar putea fi: *§pentru că vreau să reușesc în viață” sau „Pentru că vreau ca oamenii să mă placă”.

Pentru că (inserați-vă motivul), aveți încredere în voi înșivă. Această încredere crește pe zi ce trece. Pe măsură ce vă adânciți în hipnoză, vă vedeți dacă, în imaginația voastră, vorbind calm și confidențial unei adunări de oameni. Atenția lor este îndreptată către tine. Îți face plăcere să fii în centrul atenției. Mulțimea te place și ție îți place de ei. Îți este ușor să-ți faci prieteni. Oameni ca tine. Ai încredere și liniște. Ești interesat de oameni și ei sunt interesați de tine. Asculti ce spun ei cu mare interes. Oamenii te plac pentru că ești un bun ascultător. Știu că pot depinde de tine pentru un sfat bun. Ai o mare capacitate de a lua decizii, iar oamenii știu că sfatul tău merită să-l asculți. „Ai încredere când mergi la o petrecere. Te amesteci cu oamenii și te distrezi. Îți faci prieteni ușor pentru că ești cu adevărat interesat de oameni. Încrederea ta în tine crește zilnic Îți plac oamenii și îți place pe noi înșine. Ai o mulțime de abilități și talente, iar ele devin din ce în ce mai evidente în fiecare zi.. Crezi în tine și -ești pe calea succesului. Poți face orice este necesar pentru bunăstarea și fericirea ta, pentru că ai încredere perfectă în noi înșine. Te poți descurca în orice situație.

Ai încredere în capacitatea ta de a cunoaște oameni noi și de a-ți face noi prieteni. Oamenii, adică din cauza personalității tale încrezătoare, a zâmbetului tău cald și prietenos și a modului tău fermecător. Radiezi prietenie și bunăvoință. Personalitatea ta crește zilnic. Încrederea ta crește zilnic. Ai echilibru și ești confortabil, relaxat și în largul tău cu fiecare ocazie.

(Dacă nu sunt înregistrate): AU a ideilor din această sugestie sunt simbolizate prin cuvintele „încredere în sine” (sau introduceți propriul simbol).

REALIZAREA OBIECTIVELOR

Ip-Capitolul ono webe subconștientul Ms un mecanism de urmărire a obiectivelor. Cu excepția cazului în care îl programați cu obiective pozitive, este programat în funcție de întâmplare și împrejurări, adesea pentru a atinge obiective negative, cum ar fi sănătatea, conflictele conjugale, eșecul sau aruncarea financiară. Aveți posibilitatea de a schimba scriptul și de a-l reprograma. Odată ce mintea ta subconștientă acceptă o goa pozitivă Õ alegerea ta, își direcționează toată puterea și energia pentru a atinge acel obiectiv. Ceea ce subconștientul percepe, el realizează.

Mai întâi trebuie să stabilești ce vrei de la viață. Succes financiar? O carieră de succes? O educație completă? Trebuie să aveți o dorință puternică de a reuși, deoarece subcon-scÎçms-canXbeJûoled. zou nu acum foarte multe despre subconștientul nostru, dar știe tot ce este în mintea ta conștientă. Vrea să fie ghidat. Dacă îl programezi să lucreze spre un scop și ai o dorință puternică de a-l atinge, va vedea că îl vei atinge.

Există mai multe lucruri de reținut în timp ce reprogramați ysyr-suhcgns pentru a lucra spre obiective de lungă durată.

specific. D^n't sav vou want financial success. Spuneți-vă subcorîsekme-Ttfij afacerea în care doriți să reușiți.

^practicai, jjbn Tsây vrei să fii un boxer cu greutate mare dacă ai o greutate de 8 kilograme și ai o structură osoasă ușoară. Fără îndoială, ai câștiga în greutate și ai avea o forță musculară extraordinară, dar ai găsi. the .gapdoo_wide to fili without an^x en ted time limit. $e optimist.jtotuși, pentru că aparent imposibil deseori” se manifestă7 Mulți vânzători și-au dublat recordul de vânzări pe viață prin utilizarea autosugestiei în luna după ce au învățat-o.

<FOLOSIȚI-VĂ IMAGINAȚIA^

Scrie-ți afirmația și, înainte și după ce o citești cu voce tare de mai multe ori, închide ochii și creează în mintea conștientă o imagine a modului în care vrei să fie lucrurile când îți atingi scopul. Imaginează-ți cum vei acționa și cum vei proceda

simt. Vedeți o imagine mentală clară a voastră și bucurați-vă de visul cu ochii deschisi. Platon a spus: „Devenim ceea ce contemplăm”. Hristos a spus: „Cum gândește omul, așa este el”. Subconștientul tău înțelege imaginile_ mai bine decât cuvintele. Imaginați-vă că se va întâmpla, hipnetrêcă-te și spune-i subconștientului tău să se întâmple. Crede că se va întâmpla. si va.

Un director de înregistrări care este un prieten de-al meu sa programat să câștige un anumit turneu de golf. El a stabilit un termen de cinci luni pentru ca subconștientul său să-și îmbunătățească abilitățile suficient pentru a câștiga. A câștigat turneul și și-a adus cupa cu premii pentru ca noi să o admirăm. Apoi a spus că afacerea lui a scăzut într-o asemenea măsură în ultimele cinci luni încât practic era stricat. Fusese atât de interesat de golf, încât neglijase să-și câștige existența. Și-a dat seama ce face, dar era atât de interesat să câștige turneul încât a fost dispus să facă sacrificiul. Și-a reprogramat imediat subconștientul pentru a reuși în afacerea lui și, la scurt timp după aceea, a produs un album de cel mai bine vândut!

Dau acest exemplu pentru a ilustra intensitatea unui impuls subconștient. Trebuie să vă alegeți obiectivele cu atenție și să învățați să le modificați dacă este neglijat altceva de importanță. Un obiectiv ales într-o manieră frivolă vă poate determina să neglijați alte obiective mai valoroase.

DACĂ VREI SĂ RENUNȚI DE FUMAT

Dacă aveți o dorință puternică de a renunța la fumat, o puteți face folosind autohipnoza. Dacă, totuși, doar vă întrebați dacă autohipnoza vă poate „opri”, uitați-l. Și dacă ai un telefon care exclamă (tușind) „Nimeni nu mă va opri să fumez”, asigură-te că citești formula pentru ameliorarea durerii din capitolul șase. Te va ajuta atunci când faci cancer sau emfizem!

Fumatul nu este obiceiul plin de farmec care era odinioară. Vechea atitudine „Film, prietene, bine cunoscut, haideți să ținem o țigară” se schimbă într-una de „În continuare suge chestia aia împuțită?”

De când s-a dovedit în mod concludent că de cinci ori mai mulți fumători decât nefumătorii contractă cancer pulmonar sau em-

fizem și că atacurile de cord sunt mai răspândite la fumători decât la nefumători. fumătorii au început să pară fie nesimțiți, fie ignoranți în privința faptelor. Milioane s-au lăsat de fumat și alte milioane de hooe pentru a^_

În timp ce nefumătorul este deseori resemnat să respire fumul scos din plămânii altcuiva, fostul fumător care a renunțat la acest obicei se pronunță mai mult cu privire la astfel de abuz, se adoptă legi pentru a interzice fumatul în clădirile publice. Magazinele universale afișează semne de interzicere a fumatului pentru a proteja sănătatea clienților și angajaților lor. Mulți oameni încep să-l privească pe fumător nu ca pe un admirabil el-omul sau pe o femeie rafinată, ci ca pe un obiect de milă.

Acestea sunt conceptele pe care le puteți folosi în afirmația dvs. pentru partea negativă a s mokingului, împreună cu o teamă sănătoasă de moarte de cancer, atac de cord sau emfizem. F.subliniază simțirea plăcută a plămânilor limpezi, sănătatea vibrantă. si Ioni· viata.

Dacă ai o dorință serioasă de a zgudui obiceiul și de a fi liber. Iată cum:

În primul rând, stabilește un daje> și asumă-ți un angajament față de tine dacă nu vei mai fuma niciodată altă țigară după data pe care o alegi. Cel mai bine este să vă acordați timp de trei zile pentru a vă obișnui cu ideea că nu veți mai fuma niciodată. În această perioadă, spuneți-le prietenilor, rudelor și colegilor de muncă că nu vă vor mai vedea niciodată fumând după data stabilită. Să presupunem că data pe care ai ales-o este 1 octombrie. Spune-le: „Nu mă vei mai vedea niciodată fumând după 1 octombrie”.

Nu le spuneți doar că veți renunța la fumat după 1 octombrie. Spuneți aceste cuvinte exacte: „frou’ll never see me fuming again after October4!. ” Aceasta nu este doar o chestiune de a vă arde podurile. De fiecare dată când repeți această afirmație, întărești ideea în minte că spui ceea ce spui”. Îți întărești hotărârea de a renunța. Aveți de ales dintre două metode pentru a vă ajuta să vă pregătiți pentru a deveni nefumător.

1. Fumați de două ori numărul de țigări pe care le fumați de obicei în fiecare oră de veghe. Dacă de obicei fumați unul la fiecare jumătate de oră, fumați unul la fiecare douăsprezece sau cincisprezece minute. Este important să fumezi când nu vrei. si e

De asemenea, este important să terminați fiecare țigară pe care o aprindeți. Vă recomand să prezentați această procedură unui medic calificat și să obțineți aprobarea acestuia înainte de a începe, deoarece acest fumat de saturație trebuie continuat până > dezvoltați o aversiune intensă față de el. Când sosește data aleasă, ești gata pentru ea!

2. Exersează-te să fii liber de înrobirea tobáceo pentru perioade scurte de timp, reducând treptat numărul de țigări pe care le fumezi. În această perioadă, beți multă apă și respirați adânc și adânc cel puțin o dată la cinci minute. Majoritatea fumătorilor respiră adânc doar atunci când inspiră. Când nu fumează, le lipsesc aceste respirații lungi și adânci fără să-și dea seama de ce au nevoie. Respirația profundă a aerului curat cu oxigenul său extrem de necesar îți va oferi o parte din satisfacția pe care credeai că o primești de la țigară.

Vă sugerez să obțineți banda hipnotică Gil Boyne nr. 114 intitulată „Puteți să nu mai fumați acum”. (Consultați partea din spate a acestei cărți pentru informații despre comandă.) Redați ambele fețe ale acestei casete zilnic până în ziua în care deveniți nefumător. În această zi prestabilită, începeți să utilizați următoarea afirmație de cel puțin două ori pe zi. Puteți utiliza metoda de sugestie simbolizată descrisă

în capitolul trei sau o tehnică auto-înregistrată descrisă în capitolul doi.

După ce ați ascultat o inducție hipnotică și ați devenit hipnotizat, ascultați următoarea serie de sugestii pentru a întări mândria și satisfacția pe care le obțineți din a fi nefumător. Cel puțin de două ori pe zi, bucură-te de această bandă și de senzația plăcută și relaxată pe care ți-o oferă.

Afirmație pentru ruperea obiceiului de fumat

Si acum. pe măsură ce vă adânciți în relaxare, vă bucurați din plin de sentimentul de libertate deplină pe care îl obțineți știind că sunteți nefumător. Te simți atât de mândru de tine însuți. Ai însuflețit viața peste moarte ._Sănătate vibrantă peste slăbiciune bolnăvicioasă! Ai un nou respect îmbucurător pentru j/our_hQdy. Cea mai mare și puternică dorință a ta este sănătatea vibrantă și vitalitatea strălucitoare!

Știi că plămânii și inima sunt părțile principale ale corpului tău care susțin sănătatea și energia pe care o

cere să te bucuri de viață · Și respecti și îngrijești plămânii și inima ta. Ai ales sănătatea în locul bolii! Puterea peste slăbiciune! Și sunteți fericiți! Ești acum /ree în sfârșit. Ai rupt lanțurile care te legau și ești liber. Acum sunteți una dintre marea majoritate care sunt suficient de puternici și inteligenți pentru a fi nefumători. Ai luat decizia finală că vei fi acum și pentru totdeauna un nefumător. Un nefumător confirmat pentru tot restul vieții tale. Și ești mândru. Te simți bine cu noi înșine. Mai bine decât te-ai simțit de ani de zile.!_

Ești extraordinar de mândru de tine. Mândru de capacitatea ta de a avansa. din acea h oie împuţită. Sus în aerul curat și curat. Respirați în întregime aerul curat, care este stimulentul natural al plămânilor voștri.

Aceasta este schimbarea după care plămânii tăi au tânjit - pentru care corpul tău a plâns - și după care a tânjit inima noastră. Și ai reușit! Plămânii tăi întâmpină aerul proaspăt de care tânjesc. Inima ta se bucură că primește oxigenul nediluat de care are nevoie. Și te simți minunat! Mândru de tine capacitatea de a cuceri un obicei nefiresc, distructiv. Nôwjüst relaxează-te și mai mult și mergi mai adânc. (Plătește?)

Respirațiile lungi și adânci te fac să te simți bine. Cel puțin o dată la jumătate de oră, oprește-te din orice faci doar pentru o clipă și inspiră lung și adânc. Îl ții. Apoi îl dai afară, închide ochii și te relaxezi. În timp ce expirați, gândiți-vă la cuvintele „relaxat și înflăcărat”. Acesta este un sentiment minunat. Acum ia o altă respirație lungă și adâncă, și mai profundă înainte. Ține-l cât mai mult posibil. Pe măsură ce în cele din urmă dai drumul, gândește-te la aceleași cuvinte, „relaxat și liber”. Pe măsură ce vă gândiți la aceste cuvinte, lăsați doar un val de relaxare să treacă de sus^'ÿ0111^ capul până în vârful degetelor de la picioare. Vă simțiți bine oriunde!~Acum

relaxați-vă și mai mult și intrați mai adânc într-un somn hipnotic plăcut. (Pauză)

Acum vizualizați-vă și simțiți-vă. noi înșine ca nefumător sănătos și fericit. Acum ești Ree. Acum vă mișcați cu ușurință și încredere. Te simți mai bine decât te-ai simțit de ani de zile. Ești mândru de tine însuți — mândru de capacitatea ta

pentru a cuceri orice obicei, Ești puternică! Te simți mai bine cu fiecare spune asta trece. Imaginați-vă și simțiți-vă plămânii curați și sănătoși. Fiecare respiratie.-af fresa aer face ca vôu sa se simta din ce in ce mai bine. Un sentiment satisfăcător de mândrie îți cuprinde întregul corp și simți un sentiment minunat, însuflețitor de libertate. Nu mai este sclav. Ești liber și te simți grozav, bucură-te să te simți minunat. sentiment satisfăcător— Acum. (Pauză)

Acum_merg_mai adânc, Jeț merge și mai mult^și bucură-te de această senzație plăcută de relaxare. Imaginați-vă că treceți pe lângă un grup de oameni nenorociți care își înfățișează pacienții, inspirând acel fum care otrăvește corpul și suflând în aer pentru ca alții să-l respire. Nu-i urăști. Nici măcar nu-ți displace. Le înțelegi. Înțelegi slăbiciunea lor paralizantă. deci le tolerezi. Săracii lucruri. Nu se pot abține. Sunt doar blocați. Tu simpatizi cu ei. Mulți dintre acești slabi și-ar dori să-l lovească pe acest vicios. obiceiul înrobitor, dar ei nu știu cum. Alții din acest grup pot fi oameni buni, drăguți, dar prea ignoranți pentru a înțelege șansele pe care le asumă. Și unii sunt prea tineri pentru a fi înțelepți. Unii pot fi atât de nemulțumiți cu viața lor încât aleg să moară sau, simțindu-se atât de vinovați, pot alege să moară în acest mod oribil. S-ar putea să-și pedepsească corpul pentru ceva ce i-a făcut mintea lor să facă. Acest lucru este absurd. Dar ești cu mult superior acestor săraci oameni neîndreptați. Ai un respect profund pentru corpul în care te-ai născut. Acesta este corpul tău și îl tratezi cu respect. Si el. la rândul său, te face să te simți sănătos și fericit, fizic. mentallv. si spiritual.

Deși nu-ți place. Vei tolera fumatul pasiv de la aceste sărace victime ale obiceiului lor pentru că îți pare rău pentru ele. Ei cred că nu se pot abține să fie slabi. Ei nu cunosc capacitatea lor de a scăpa din rutina în care se află. Să sperăm că mulți dintre ei vor găsi calea și vor intra în rândurile sănătoase ale majorității iluminate. Dar. din pacate. unii vor muri cu ani înainte de vremea lor. De emfizem, cancer pulmonar sau boli de inimă_

Nu putem decât să ne compătimească de ei și să fim amabili cu ei cât durează — să le tolerăm fumul opozat și respirația lor împuțită. Bărbați

iar femeile au fost întotdeauna nevoite să sufire_cu_cei_slăbiți și ignoranți. Aceasta este viața și îți accepți cu generozitate rolul. (Pauză)

Ești acum și pentru totdeauna un nefumător confirmat. Decizia ta finală este luată și acceptată și în fiecare zi care trece rer· ¡orces iț.

Imaginează-ți în mintea ta pe cineva care te oferă. o țigară. Tu mereu răspunzi, „Nu. Am renunțat la acest obicei. ” Spui asta cu urât. „Nu, Гve a renunțat la acest obicei.” S-ar putea să adaugi. dacă simți că este necesar, „Nu mă deranjează dacă ai unul”, dar tu adaugi. „Nu, am renunțat la acest obicei.”

Ori de câte ori vă referiți la o ofertă de țigară, simțiți un sentiment revigorant de putere și mândrie. Sunteți mândru că sunteți unul dintre marea majoritate - oamenii care au curajul să devină și să rămână nefumători. Ești mândru de faptul că „-ai ceea ce este nevoie: tupeu, intei’ ree. se]f-reect și bunul simț.

Știi că cu cât rămâi mai mult liber de acest obicei respingător, cu atât este mai ușor să rămâi eliberat de el, pentru că te simți mai bine cu fiecare zi care trece. Mai bun la corp, la minte și la spirit. Vă bucurați din plin de acest sentiment revigorant: de bunăstare, sănătate mintală și respect emoțional.

Te simți bine peste tot și mândru că tu, și numai tu, ești responsabil de corpul tău.

Întotdeauna vă bucurați de senzația plăcută și relaxată de seif-hyp-nosisr-și aveți o dorință copleșitoare de a asculta» terthis *7 tap r ci-în fiecare zi. Te simți mereu complet revigorat și împrospătat atunci când ieși din hipnoză. deoarece relaxarea completă, odihnitoare, face ca corpul dumneavoastră să devină complet normalizat. Presiunea dumneavoastră biologică este normală/glandele vour afe wofktñg'iñ'bãrmony între ele, corpul dumneavoastră chimic-istfyíS" Jaianced și vă simțiți bine!

Acum. relaxează-te și mai mult și bucură-te de un moment de tăcere, în timpul căruia toate aceste idei și concepte adevărate fac o impresie profundă și de durată asupra minții subconștiente, care nu va fi niciodată îndepărtată. Acest moment de tăcere începe chiar acum/fPausfeK

Apoi urmați procedura obișnuită de trezire și veți reveni la conștientizare simțindu-vă complet împrospătat și mândru de capacitatea dumneavoastră de a vă controla propriul comportament. Acum ești șeful!

MĂNANCĂ Orice îți dorești și „aruncă-ți GREUTATE OPERA”

Obișnuit-meU od de i ucing iș dieta. Dieta duce la supraalimentarea. Greutatea scade. dar apoi se ridică. Această secvență are ca rezultat un sentiment constant de eșec. iar fiecare eșec sub-secùenr întărește credința că următorul atempi va eșua. Puțini—d-orice, vor accepta idee-oí o iifetime-ef pri-vaí-ion. Prin urmare. dacă vrei să obții și să menții o siluetă sănătoasă, atrăgătoare, a te priva de mâncarea pe care o dorești nu este răspunsul.

Prin hipnoză, puteți atinge. sănătos, greutate normală și menține-o.permanentlv în timp ce mănânci cât de muclFas vrei. Dar nu vei dori mai mult decât are nevoie corpul tău. Numai atunci când ești fiziologic înrăutățit și vei mânca mai mult.

Veți cunoaște diferența dintre foamea fiziologică și foamea psihologică. Pentru a reduce.și a menține în acest om* -ner, utilizați procedura th&foHowing. În primul rând, alegeți. greutatea ideală pe care tu crezi că este potrivită pentru voi. Vizualizați-vă la această greutate ideală. Cei care au fost întotdeauna suprasolicitați, au făcut asta pentru că nu s-au înțeles niciodată pe ei înșiși. Mi se pare greu de vizualizat, găsesc o imagine din revistă a unei persoane a cărei formă o admiri. Decupează imaginea ~i imaginați-vă cu acea siluetă. Poate fi nevoie de puțină practică, dar acest lucru este important. Păstrați imaginea și priviți-o des, știți că corpul dvs. va lua acea formă și o va face. Ceea ce este de așteptat tendilo să se realizeze.

Next.lbok atyoursSriñ”a ìull-length mirror as you are nowf Îți place ce vezi? Nu ne vizualizați așa cum doriți să arătați și să comparați !~Din moment ce hipnotismul nu vă poate face să faceți nimic_nu doriți să faceți, acest lucru vă va ajuta să decideți ce doriți cu adevărat.

Un mic procent de oameni au o dorință puternică de a pierde în greutate, dar dorința lor subconștientă este să o păstreze. Când conștientul și subconștientul sunt în conflict, subconștientul va câștiga în cele din urmă. Mintea ta conștientă este mintea de alegere, dar mintea ta subconștientă este mintea de preferință. Tu alegi ce preferi. Dacă preferați să faceți ceva care vă dăunează sănătății și fericirii, subconștientul are întotdeauna modalități de a raționaliza acest comportament. Dacă există vreun motiv subconștient pentru a vă menține excesul de greutate, trebuie să faceți față și să faceți față, iar J-wtU-explicați cum să faceți acest lucru mai târziu în acest capitol. din fericire, aceste casei sunt the-ôxceptkmir-aod dacă sunteți o persoană supraponderală obișnuită, veți găsi următoarea metodă o modalitate plăcută și satisfăcătoare de a mânca mai puțin și de a vă bucura de ea mai mult!

Următoarele concepte pozitive și benefice introduse în subconștientul tău asemănător computerului în timpul hipnozei te vor elibera de obiceiurile alimentare distructive și auto-înfrângere, permițându-ți în același timp să mănânci fără restricții conștiente sau deprivare. Vei mânca ce vrei, dar nu vei dori să mănânci distructiv. __________ _______— ________-——

1. Mănânci doar când îți este foame fiziologic.

2. Mănânci și vrei doar acele alimente care sunt bune pentru organismul tău.

3. Te așezi mereu când mănânci.

4. Îți place să bei apă. Vi se pare foarte rece și răcoritoare și vă place gustul. Te simți mult mai însetat decât erai înainte.

5. Stomacul tău este mai mic și devine mai mic cu fiecare zi care trece.

6. Îți amintești acel sentiment înfundat pe care l-ai avut după acele mari cina de Crăciun și de Ziua de Ziare. Ai acel sentiment înfundat. Îți vizualizezi stomacul ca fiind mic.

7. Întotdeauna lași mâncare în farfurie.

8. Te bucuri de un nou obicei alimentar. Întotdeauna vă așezați ustensilele de mâncare între mușcături și vă gândiți doar la mușcătura care este în gură. (Majoritatea persoanelor supraponderale isi fac

mâncare și se gândesc la următoarea mușcătură în loc să se bucure de mușcătura care este în gură.)

9. Te bucuri de un nou obicei de gustare. Pentru că te gândești doar la mușcătura care este în gură, te bucuri mult mai mult de gustul acesteia. Papilele tale gustative devin mai sensibile și obții o satisfacție mult mai mare de la fiecare mușcătură. Mănânci mai încet, mănânci mult mai puțin, dar te bucuri mai mult.

10. Dulciurile sunt respingătoare pentru tine. Îți amintesc mereu de o farfurie de zahăr granulat cu sirop gros și lipicios turnat peste ea.

11. Scopul tău este să scapi de trei kilograme din această grăsime urâtă nedorită în fiecare săptămână. Imaginează-ți, în mintea ta, trei 16 oz. fripturi crude legate în jurul corpului tău. Arunci atât de multă greutate în fiecare săptămână, iar corpul tău arată și se simte mult mai bine.

12. Faci mai mult exercitii. Cu cât faci mai mult exerciții, cu atât te simți mai bine și cu cât te simți mai bine, cu atât faci mai mult exerciții.

13. Arăți mai bine și te simți mai bine. Hainele tale se potrivesc lejer.

14. Te simți bine cu tine însuți. Te trezești că zâmbești mai mult și mergi diferit. Toată lumea observă cât de bine arăți!

Multe mii de lire sterline au fost aruncate de către oameni fericiți care folosesc zilnic afirmația următoare pentru a câștiga și a menține dimensiunea și forma pe care și le doresc^Jhey mănâncă orice își doresc și atât de mult pe cât doresc, dar nu vor mult! Deoarece sugestiile sunt destul de lungi, rezultatele sunt mai eficiente dacă utilizați bandă Vhypnotic. Citiți doar metoda de inducție pe care o preferați din capitolul doi. Înregistrați-o încet, cu o voce blândă//continuați-l cu orice tehnici de aprofundare pe care le găsiți necesare pentru a obține o stare de relaxare profundă. Apoi, citiți afirmația Joflowing\în reportofon, subliniind cuvintele pe care le considerați necesare. Urmați-l după procedura de trezire din capitolul trei.V

Afirmație pentru că ți-ai aruncat greutatea ''

Acum, pe măsură ce intrați mai adânc în relaxare plăcută, vă dați seama că aveți dreptul să vă bucurați de un corp perfect, de o dimensiune perfectă și de o formă perfectă.

Acesta este propriul tău corp și ai un respect extraordinar pentru el. Acum ai ales o greutate și o dimensiune ideale pentru corpul tău și vizualizezi constant acest aspect ideal ca pe tu adevărat. Acum vă informați mintea interioară despre dorința voastră copleșitoare de a atinge și de a menține această dimensiune și greutate ideală.

Acum, relaxează-te și mai mult și, pe măsură ce eliberezi din ce în ce mai mult, imaginează-te și imaginează-ți că stai singur într-o cameră mare și plăcută. Această cameră este propriul tău loc secret, un loc odihnitor, liniștit, unde te întorci în fiecare zi să te relaxezi și să te bucuri de a fi și de a te simți suplu și atrăgător - pentru a te bucura de a fi adevăratul tău cu silueta ta ideală.

Acum imaginați-vă cum este mobilată camera dvs. Alegeți culoarea pereților – culoarea mochetei bogate și moi. Și observați, de asemenea, că un perete este complet acoperit cu o oglindă frumoasă, fără pată. Acesta reflectă frumusețea camerei tale și, de asemenea, te reflectă. Nu ai fost niciodată atât de fericit! Întotdeauna ai dimensiunea și greutatea ta ideală atunci când te afli în această cameră și vii aici des pentru a te relaxa și a te simți fericit. Îți place foarte mult să pozezi și să te admiri în această oglindă mare și minunată. Îți admiri corpul atrăgător. Uită-te la tine acum dintr-o vedere laterală și bucură-te să știi că această persoană frumoasă și atractivă ești tu. Ești încântat și mulțumit de imaginea pe care o vezi! Acum te așezi pe un scaun foarte confortabil și te uiți la silueta ta frumoasă în timp ce ești așezat. Vă îndrăgostești din ce în ce mai mult de acest scaun odihnitor și, pe măsură ce te scufundi înapoi în suprafața sa moale, mergi din ce în ce mai adânc în relaxare. Te simți doar îngrozit, mental, fizic și emoțional. Este un sentiment minunat să fii sănătos, dur și atractiv. Și este atât de ușor. Te întrebi de ce nu ai făcut-o până acum.

Arăți atât de bine și te simți atât de bine. Și ești bun. Faci lucruri bune pentru tine, pentru că meriți tot ce-ți poate oferi viața. Procesul se desfășoară chiar acum și vă bucurați de o personalitate nouă, pozitivă! Privindu-ți pe tine, admirându-te și știind că motivul pentru care arăți așa

bine și să te simți atât de bine este rezultatul noului tău respect și dragoste pentru corpul tău. Este, de asemenea, rezultatul noilor tale obiceiuri alimentare.

Mănânci doar când stai jos, când vine ora mesei, te așezi și îți place să mănânci mai mult decât ți-a plăcut vreodată. Te bucuri mai mult de gustul mâncării, datorită noului tău obicei de gustare. Mâncarea ta are un gust mult mai bun, pentru că le oferi papilelor tale gustative șansa de a savura și de a savura fiecare mușcătură. Îți iei o mușcătură de mâncare în gură. Apoi vă așezați ustensilele de mâncare sau, dacă este mâncare pe care o țineți în mână, o așezați.

Te gândești doar la mușcătura care ai în gură. Îți concentrezi întreaga atenție asupra acelei mușcături. Simți textura mâncării. Veți descoperi că are un gust mai bun în anumite părți ale gurii decât în altele. O simți în gură. Veți descoperi că gustul este mai important decât mâncarea. Îți concentrezi întreaga atenție asupra mușcăturii pe care o mesteci și te bucuri de fiecare gust pe care îl are de oferit. În sfârșit, îl înghiți. Abia atunci te gândești chiar la o altă mușcătură. Numai când înghiți mușcătura delicioasă pe care o mesteci, mai iei o mușcătură în gură și are și un gust minunat. Are un gust atât de bun - pentru că îți concentrezi toată atenția asupra acestei noi mușcături pe care o mesteci. Ați învățat că mușcăturile individuale au un gust mult mai bun. Numai când te-ai bucurat de cea de-a doua mușcătură, ca nu cumva și ai înghițit-o să mai iei o mușcătură. Repeți acest proces, mușcătură după mușcătură delicioasă, bucurându-te pe fiecare din suflet.

Papilele tale gustative vă mulțumesc pentru că le-ați permis să guste și să savureze fiecare mușcătură așa cum a vrut natura să facă. Stomacul tău îți mulțumește, pentru că își amintește acel sentiment teribil și înfundat pe care l-a avut după acele cine uriașe de Crăciun. Corpul tău îți mulțumește pentru că i-ai permis să devină frumos, sănătos și viguros. Și ești fericit!

De fiecare dată când te gândești la mâncare, când corpul tău are nevoie de hrană, te așezi și mănânci încet și te bucuri de fiecare înghițitură, folosind noul tău obicei alimentar palpitant. De fiecare dată când te gândești să mănânci când corpul tău nu are nevoie de hrană, ai un nou mod plăcut de a face față acestui lucru. Îți hipnotizezi...

de sine. Și asta este atât de ușor! Respirați lung și adânc, țineți-o și numărați încet până la zece. Apoi închideți ochii, expirați și vă gândiți la cuvintele „calm și relaxat”. Acestea sunt cuvintele tale cheie și, pe măsură ce expiri și gândești aceste cuvinte cheie, „calm și relaxat”, îți permiți să te relaxezi peste tot, fiecare mușchi, fiecare ligament și fiecare nerv din corpul tău. Lăsați-le să se desprindă și să șchiopăteze. Repetă această procedură și lasă-ți mintea să meargă în camera ta secretă, chiar dacă doar pentru câteva secunde. Apoi deschideți ochii și decideți dacă aveți nevoie de mâncare acum sau dacă doriți să vă bucurați de ea mai mult, așteptând până când știți că va avea un gust mult mai bun. Desigur, știi că mâncărurile te bucuri mult mai mult mai târziu, pentru că cu cât îți economisești mai mult foamea, cu atât mâncarea are un gust mai bun și cu atât te bucuri mai mult de ea. Acum, adâncește-te în relaxare și vizualizează-te luând decizia despre care știi că îți va oferi cea mai mare sănătate, fericire și progrese către obiectivul tău de a fi dimensiunea și greutatea ta ideală. (Pauză)

Întotdeauna lași mâncare în farfurie. Când lași mâncarea în farfurie, așa cum faci întotdeauna, știi că ai de ales. Nu ai nevoie de această hrană, așa că este irosită, indiferent unde o pui: în stomac, într-o găleată de gunoi sau la gunoiul. Este încă un deșeu. Îți va dăuna corpului, dar nu va dăuna unei găleți de gunoi sau a unui depozit de gunoi. Și nu ești o găleată de gunoi sau un depozit de gunoi. Îți respecti corpul și mănânci doar ceea ce are nevoie corpul tău.

Acum mergi mai adânc. Și bucurați-vă de acest sentiment plăcut, relaxat. (Pauză)

Imaginează-ți în minte, acum, un sfert de felie de pâine. Întotdeauna lăsați o porție de mâncare, cam de această dimensiune - cam de dimensiunea unui sfert de felie de pâine sau mai mare, fie că este vorba de pâine, carne, legume, cartofi sau alte alimente. Ai o dorință puternică de a lăsa pe piate o cantitate de mâncare egală ca volum cu un sfert de felie de pâine sau mai mare. Mănânci doar atunci când îți este foame fiziologic și corpul tău are nevoie de hrană. De aceea vă bucurați de gustul mâncării mai mult decât v-ați bucurat de el de ani de zile. Mintea ta interioară cunoaște

diferența dintre foamea reală și apetitul prost. Ai auzit de aurul nebunului. Prospectorii neexperimentați obișnuiau să-l găsească și să-l strângă, călătorind multe mile obosite înapoi la civilización, sperând să-l vândă, doar pentru a fi dezamăgiți și frustrați. Apetitul nebunului este la fel ca aurul prostului. Când îl confundi cu o nevoie reală a corpului, ești întotdeauna frustrat și dezamăgit ca urmare a mâncatului. Plictiseala nu este foame. Îngrijorarea nu înseamnă foame. Dezamăgirea nu este foame, iar frustrarea nu este foame. Aceste sentimente sunt apetitul prostului - și cu siguranță nu ești un prost. Te-ai născut pentru a fi un individ unic, unic și ești ceea ce ai fost creat pentru a fi. O ființă umană frumoasă, perfectă. (Pauză)

Ai o metodă nouă și puternică de a face față factorilor de stres din viața ta. Dacă în orice moment ceva vă nemulțumește sau vă plictisește sau dacă simțiți pofta de prost, vă bazați pe noul obicei de a respira adânc și adânc. Îl țineți și numărați până la zece. Apoi îl lași pe ali afară și te relaxezi peste tot. Lasă-ți pleoapele să se închidă și spune-ți aceste cuvinte, „calm și relaxat”. Pur și simplu te simți minunat. Deschizi ochii simțindu-te bine.

Știi că apetitul prost nu poate fi satisfăcut cu mâncare, pentru că nu este real. A fi înșelat de pofta de prost nu face decât să-ți pedepsești corpul. A ține seama de foamea reală este firesc și satisfăcător. Pentru că înțelegi asta, mănânci doar când îți este foame fiziologic. Doar atunci când corpul tău are nevoie de hrană. Și corpul tău o arată!

Întoarce-te acum la oglinda ta frumoasă din camera ta secretă și privește-ți corpul frumos - tu adevăratul. Îți place felul în care arăți. Și te trezești contopindu-te cu această imagine, mai mult în fiecare zi. Tu devii această imagine. Ești mult mai încrezător acum. Toată lumea observă cât de bine arăți. Te trezești că zâmbești din ce în ce mai mult, pentru că te simți atât de bine cu tine. Te simți atât de fericit că ești complet responsabil de mintea, corpul și spiritul tău.

Și acum relaxați-vă și mai mult și mergeți mai adânc în timp ce permiteți tuturor acestor idei și concepte adevărate și benefice să facă o impresie profundă și de durată asupra minții voastre subconștiente, să nu fie niciodată îndepărtate.

134

fteiTrpat seț-readlhe-^ake^up p. : durează-te în recorder în aii"energetic4pne ofwoieer-Phiy-this-tapetôyNoi înșine de două ori pe zivaíicTu/Wril te găsești dacă nu vrei să mănânci decât dacă ți-e foame fiziologic. Subconștientul tău știe acum foamea psihologică ca prost, care este pofta de mâncare. găsește-te dacă dorești din ce în ce mai puțină mâncare pe măsură ce- tu-continuă să asculti.la-th'i-tape-twiee-zi. Și vei fi fericit!

Oamenii variază în răspunsul lor la hipnoză. Unii se vor trezi că doresc mai puțină mâncare după ce au ascultat această sugestie timp de două sau trei zile și se vor trezi că scapă destul de repede de excesul de greutate; vor fi uimiți de cât de ușor este, pentru că s-au gândit să mănânce mai puțin fără dându-și seama de ce. Aceștia vor mâncare de care corpul lor nu are nevoie. Unii pot găsi că este nevoie de mai mult timp - două săptămâni, trei săptămâni sau chiar un mpfith. Dar să nu renunți niciodată! Dacă doar ocazional te simți că nu vrei să termini o masă sau refuzi să mănânci când ai fi făcut-o, acestea sunt rezultate pozitive. Continuați să ascultați caseta și vă veți găsi dacă doriți din ce în ce mai puțină mâncare. Vă veți bucura mai mult de mâncarea pe care o mâncați, dar vă veți găsi dacă doriți mai puțin.

CÂND AI NEVOIE DE AJUTORUL UNUI HIPNOTERAPUT CERTIFICAT

Fără să_și dea seama, unii oameni mănâncă în autoapărare. Alții mănâncă pentru a se nula sau pentru a pedepsi pe altcineva. Pentru că nu sunt conștienți de motivele problemelor lor alimentare. Ei trebuie să ajungă și să-și influențeze subconștientul înainte de a-și putea schimba comportamentul autodistructiv. Adesea, evenimente sau serii de evenimente care au avut loc înainte, mințile lor conștiente au fost suficient de dezvoltate pentru a respinge ideile dăunătoare, convinse că subconștientul ca un obicei nenaturat este cea mai bună cale de ieșire dintr-o dilemă. Acest lucru subconștient trebuie înfruntat și tratat înainte de a mânca; ittern cambeschimbat. Ideea neadevărată acceptată la o vârstă mai fragedă trebuie înlocuită cu adevărul înainte ca normalitatea să poată fi stabilită.

135

KЪ y/t# í Г ъ-и

Regresia I nothmpisruftcíTwiiruse-ag' la dis--mai-de-de ce-yonrsubeonseious-niind-crede-că-un-obiceiul-alimentar-distructiv este necesar-pentru-voastra-voastra. În timp ce ești hipnotizat, îți amintești în detaliu perioada din viața ta în care ai început să mănânci excesiv. Apoi, din punctul de vedere al unui adult, te vei înțelege pe tine însuți și motivul comportamentului tău anormal. Această înțelegere a fost mult timp gândită de către terapeuții minenți pentru a fi suficientă pentru a schimba comportamentul, dar, în multe cazuri, rezultatele nu au fost așteptate. Tb" пустюшегарй* ítÔIFconvinge-ți subconștientul că obiceiul tău alimentar actual a fost ales fără cunoștințe suficiente la momentul respectiv sau că scopul la care a fost servit este acum depășit sau că, dacă problema există în

continuare, poți găsi o soluție mai satisfăcătoare. mod de a o manipula.

Ihjs te va elibera de dorința ta subconștientă de a mânca în exces. Cele două niveluri ale minții tale vor fi de acord că tu, ca persoană totală, vei fi mai fericit cu obiceiurile alimentare normale, iar greutatea și sănătatea normală vor rezulta.

Unul dintre clienții mei, în timp ce era hipnotizat, și-a amintit de conversația unui medic cu mama ei, când avea mai puțin de un an. El spusese: „Copilul acela trebuie să mănânce sau va muri”. Mama ei probabil a\întărit ideea morții din faptul că nu mănâncă în timp ce copilul \era în convalescență, făcând-o să-și formeze o părere subconștientă că mâncatul însemna moartea. Deși nu știa acest lucru în mod conștient, ea^ca motivată să mănânce excesiv pentru a se simți în siguranțăA /

Unele femei au dorințe sexuale puternice, dar au fost programate să creadă că aceste sentimente sunt greșite sau păcătoase. Unul dintre clienții mei, care cântărea^aproape trei sute de lire sterline, avea o dorință subconștientă de a fi lipsit de atracție față de bărbați și, astfel, de a evita ispita, totuși nu era conștient/conștient de motivul pentru care mânca în exces. Sincere era acum fericită căsătorită, nevoia inițială pentru acest obicei seli/distructiv dispăruse de mult, dar subconștientul ei a trebuit să fie informat despre acest fapt înainte să nu o mai determine să facă ceea ce mintea ei conștientă știa că o ucide.

Din fericire, problemele subconștientului adânc înrădăcinate care îi obligă pe oameni să mănânce distructiv sunt mai degrabă excepția decât regulă. Oamenii adoptă obiceiuri alimentare nesănătoase din multe motive, inclusiv plictiseală și stare emoțională. Uneori, mâncatul acționează ca un substitut al iubirii. „Nimeni nu mă iubește suficient, așa că fii bun cu mine însumi”, și își oferă un răsfăț. Mulți sunt programați în timpul copilăriei pentru a asocia alimentele cu sănătatea. Sunt bombardați cu fraze precum „Vrei să crești pentru a fi puternic și sănătos, nu-i așa?” Sau, „Încă o mușcătură — este bine pentru tine” sau „Ai nevoie de asta pentru energie. ” The Tist continuă și mai departe. Unii bărbați echivalează dimensiunea cu puterea. Au aflat la o vârstă Șarly că pot împinge băieți mai mici și să-și ia drumul. Ca adulți, ei știu în mod conștient că grăsimea thailandeză este un substitut slab pentru mușchi, dar subconștientul lor îi determină să mănânce mai mult într-un efort constant de a-și crește dimensiunea. \

Sugestii pentru copii precum: „Dacă ești bun Γ11 dă-ți niște bomboane. V sau „Curăță-ți farfuria ca să poți avea desert”, oferă o recompensă pentru mâncare. Sugestii precum „Are un apetit minunat!” sau „Mâncă ca un cal! Ce apetit sănătos!” apelează la mândria lor.

Este de mirare că publicul american se mănâncă până la moarte în timp ce multe din alte națiuni mor de foame? Majoritatea americanilor nu mănâncă pentru că le este foame — mănâncă pentru că sunt programați să

mănânce. Ele pot fi reprogramate, iar autohipnoza este cea mai bună și mai eficientă metodă de reprogramare!

BAZA FIZIOLOGICĂ A SUBCONSTIENTEI

Au existat unele discuții între psihologi cu privire la locația minții subconștiente. Din punctul de vedere al chirurgilor creierului, putem rezolva acest argument cu certitudine și claritate.

Nu putem vedea o minte, conștient sau subconștient. Nici caп vedem căldură sau frig. Dar putem urmări oricare dintre acestea până la sursa sa și stabilim existența prin interacțiunea cu alte entități.

137

Mintea este rezultatul activității creierului și fără creier nu ar exista minte în ceea ce privește funcționarea umană. Acest fapt a fost dovedit concludent prin observarea rezultatelor leziunilor sau leziunilor din diferite zone ale creierului. Prin această metodă am stabilit și localizarea zonelor care funcționează la nivel conștient de conștientizare și a celor care funcționează involuntar, sau la nivel subconștient.

Mintea conștientă este identificată cu sistemul nervos de somn care înervează mușchii voluntari, a cărui forță de control se află în cortexul cerebral, învelișul exterior al creierului. Zona care primește informații de la simțuri este situată într-o bandă laterală în partea de sus a capului, în partea din față a lobului parietal al cortexului cerebral, iar zona care controlează mișcările voluntare este situată chiar în fața acesteia, la nivelul acestuia. spatele lobului frontal. Zona gândirii, raționamentului este situată în zona frontală extremă.

Prima conștientizare a senzațiilor brute se înregistrează în talamus, situat la baza creierului. Interacțiunea sa cu zona de recepție a senzațiilor a cortexului reglează intensitatea simțirii. Dacă nu ar fi conexiunile nervoase dintre aceste două zone, suferința intensă ar rezulta dintr-o simplă înțepătură de ac, iar presiunea îmbrăcămintei ar fi insuportabilă. Atunci, talamusul și porțiunile cortexului cerebral sunt locațiile componentele fizice ale minții conștiente.

Subconștientul este identificat cu sistemul nervos autonom. Este activitatea acelor zone ale creierului care controlează și reglează mușchii involuntari sau netezi, cum ar fi cei ai inimii, plămânilor, sistemului digestiv și glandelor. De asemenea, este asociat cu zonele în care sunt stocate amintirile. Sistemul nervos autonom este uneori numit sistem nervos vegetativ deoarece este posibil un control conștient direct minim, dacă există, cu excepția hipnozei.

Recent s-a descoperit că amintirile sunt stocate în lobul temporal al cortexului cerebral, situat în apropierea templului. Un chirurg poate elibera amintiri stimulând celulele nervoase minuscule, dintre care există miliarde în creierul uman. Această stimulare activează modelele celi care au fost anterior

sensibilizat pentru a retine impresiile. Pentru fiecare punct mic stimulat, amintirea unei experiențe sau a unui eveniment diferit este reamintită în cel mai mic detaliu. Acestea sunt adesea amintiri uitate de mult sau adânc îngropate. Când stimularea este eliminată, memoria se termină. Când stimularea este reactivată, memoria este rechemată din nou, nu de unde s-a oprit, ci de la început, la fel de mecanic ca reluarea unui fonograf. Acest lucru cu siguranță adaugă greutate teoriei conform căreia fiecare impresie din simțurile noastre este reținută de modificările chimice în grupuri de celule cerebrale și că, în condiții sau stimulare adecvată, aceste impresii pot fi readuse la conștientizarea conștientă.

Cerebelul, situat în partea din spate a trunchiului cerebral, este depozitul pentru răspunsurile motorii în lanț care sunt învățate prin încercare și eroare pe măsură ce ne maturizăm. Funcționează sub nivelul conștiinței, coordonând și combinând mișcările mușchilor voluntari. Lobul frontal al cortexului, sau mintea conștientă, dirijează aceste mișcări, iar cerebelul oferă mușchilor instrucțiuni detaliate, permițându-le să funcționeze eficient. Când cerebelul este rănit, mișcările corpului devin sacadate și necoordonate. Prin urmare, cerebelul este, de asemenea, o parte a mecanismului subconștient.

Hipotalamusul, îngropat adânc în creier, este directorul majorității activității noastre subconștiente, deoarece emoția îi declanșează acțiunea. Este centrul integrator al sistemului nervos autonom. Controlează temperatura corpului, retenția apei și zahărul din sânge prin reglarea secreției glandulare în sânge. Direcţionează ritmurile şi energia corpului, activitatea şi odihna, apetitul şi digestia, dorinţa sexuală şi ciclurile menstruale. Dacă activitățile sale normale sunt întrerupte de tulburări emoționale anormale sau prelungite, provoacă perturbări severe ale funcțiilor corporale, ceea ce duce la boli mentale sau fizice sau ambele. Hipotalamusul conduce mai mult din activitatea noastră subconștientă decât orice altă zonă a creierului. Componentele principale ale subconștientului sunt, prin urmare, localizate în hipotalamus și în porțiuni ale cerebelului și lobului temporal al cortexului cerebral.

Aceste zone ale creierului uman în care funcționează conștientul și subconștientul au fost bine stabilite și cartografiate, iar aceste fapte pot fi verificate prin Consultarea oricărui dicționar medical sau de psihiatrie recent. De asemenea, sa stabilit ferm că zonele subconștiente pot fi controlate prin hipnoză în timp ce zonele conștiente sunt latente. Acest lucru ar trebui să pună capăt oricărei controverse dintre oamenii informați, gânditori, despre existența și locul unde se află subconștientul și despre capacitatea hipnozei de a o atinge și de a reprograma.

CATEVA GANDURI FINALE

Majoritatea cititorilor nu ajung atât de departe într-o carte tehnică decât dacă au un interes mai mult decât avid pentru subiect. În acest moment, vreau să vă complimentez atât pe dvs., cât și pe mine; tu, pentru că încă mai citești, și eu, pentru că am rezistat tentației de a suna profund pentru a impresiona pe alți scriitori. Dacă m-am făcut

vinovat de simplificare excesivă, există și alte cărți bune disponibile care sunt mai detaliate, cum ar fi Hypnoth-erapy a lui Dave Elman, Hypnotism and Méditation de Ormand McGill și, de asemenea, Professional Stage Hypnotism pentru a numi doar câteva.

Mi-a făcut plăcere să scriu această carte pentru că am crezut că este nevoie de o explicație scrisă clar a autohipnozei. Cu toate acestea, cea mai mare bucurie a mea a venit la câțiva ani după publicarea sa. Oamenii s-au apropiat de mine pe stradă și mi-au spus: „Tu ești omul care mi-a schimbat viața!” Alții mi-au scris scrisori de felicitare. Cel mai bun dintre toate este faptul că vânzările sale au crescut! O persoană citește cartea și mai comandă două sau trei pentru prieteni sau rude. Faptul că am reușit să ajut multe mii de oameni să trăiască o viață mai fericită depășește cu mult câștigurile bănești de care m-am bucurat. A fi hipnoterapeut este cu adevărat plină de satisfacții, deoarece este o profesie de ajutorare a oamenilor.

Cu ani în urmă am părăsit clinica mea din Brentwood, California și m-am mutat la Seattle, Washington. Soția mea locuia acolo de câțiva ani și dorea să se întoarcă. Am văzut mutarea ca pe o oportunitate de a începe o școală de formare pentru hip-hop profesional.

nu terapeuți și să predau așa cum m-a învățat Gil Boyne. Acum sunt directorul celui mai mare și mai de succes institut de hipnotism din nord-vestul Pacificului. Studenții mei au inclus personal de poliție, agenți FBI, medici, psihologi, asistente medicale, consilieri și chiar pensionari care doresc să folosească hipnotismul ca o activitate cu jumătate de normă pentru a-i ajuta pe alții. La vârsta de 77 de ani, sunt un nefumător sănătos, îndârjit și sunt ocupat să predau și să demonstrez hipnoza la cursuri complete cinci nopți pe săptămână. Mă simt bine cu mine pentru că îi învăț pe alții să-i ajute pe alții. Sunt fericit și împlinit, și pun pariu că ating o sută de ani - sau mai mult!

Dacă ți-a plăcut cartea mea, aș fi bucuros să aud despre ea. Scrie-mi în grija editorului.

Charles Tebbetts

Vă rugăm să întoarceți pagina pentru catalogul de cărți și casete de autoajutorare și puterea minții.

Volum broşat · 5,95 USD · 130 de pagini

SUCCES FINANCIAR PRIN CREATIVE

PUTEREA MINTII

Intitulat inițial Știința îmbogățirii

Wallace D. Wattles

Această carte mică este un manual practic destinat bărbaților și femeilor a căror nevoie cea mai presantă este de bani; care doresc să se îmbogăţească mai întâi şi să filosofeze după. A fost responsabil pentru succesele a mii de studenți Mind Power în jumătate de secol de când a fost publicată pentru prima dată.

Volum broşat · 5,95 USD · 92 de pagini

MIRACILE LA CERERE

Hipnoterapie radicală Short-Tenn a lui Gil Boyne Charles Tebbetts, hipnoterapeut certificat

Gil Boyne a fost numit geniul terapiei pe termen scurt, orientate spre rezultate, iar metodele sale unice sunt documentate aici în istoriile de caz detaliate. Acesta este un curs complet de pregătire în hipnotism, de la interviul pre-inducere până la teste de sugestibilitate, tehnici de inducție, metode de aprofundare a transei, testare în transă și proceduri de back-to-awareness. Include, de asemenea, o explicație a cinci școli majore de psihologie și cum să le folosești cel mai bine cu hipnoterapie.

Copertă cartonată · 3750 USD · 521 pagini

DEBLOCIȚI-VĂ MINTEA ȘI FIȚI LIBER CU HIPNOTERAPIE

Edgar A. Bamett, MD

Scrisă de un medic care practică acum exclusiv ca hipnoterapeut, această carte dramatică prezintă studii de caz fascinante în care hipnoza este cheia demonstrată pentru rezolvarea dificultăților emoționale. Include secțiuni despre autohipnoză și autoanaliză și regresii de vârstă.

Volum broşat · 8,95 USD · 155 pagini

PUTEREA TOTALĂ A MINTEI

Donald L. Wilson, MD, Hipnoterapeut certificat

Cum poți dezvălui secretele pentru o sănătate mai bună și fericire. Cea mai bine vândută carte a Dr. Wilson vă învață tehnici puternice și ușor de învățat pentru a atinge celelalte 90% din mintea ta.

Copertă cartonată · Ilustrat · 254 de pagini · 9,95 USD

MIRACUL PUTERII MINTEI

Dan Custer

Bucurați-vă de sănătate mai bună, fericire mai mare și prosperitate sporită prin puterea dinamică a minții tale. Această carte stimulatoare și inspiratoare este plină de metode pentru a profita de acea putere pe care o puteți începe imediat să o puneți la lucru.

Volum broşat · 263 de pagini · 7,95 USD

HIPNOTERAPIE

Dave Elman

În această lucrare majoră, Eman creează o prezentare puternică și dinamică a hipnozei ca un instrument fulgerător și uimitor de eficient într-o gamă largă de terapii. O rezumare a teoriilor și tehnicilor lui Elman, este un dasic în literatura despre hipnotism.

Copertă cartonată · 336 de pagini · 24,00 USD

HIPNOTISM & MEDITAȚIE

Ormond McGill, hipnoterapeut certificat

Un manual operațional pentru hipnomeditare. Fiecare proces este explicat clar și sunt date formule detaliate. Cincisprezece zile cu Hipnomeditație îți vor schimba viața!

Volum broşat · 99 de pagini · 5,95 USD

HIPNOZA ȘI ÎNVĂȚAREA PUTERII

Pierre Clement, Hipnoterapeut

Un instrument de auto-hipnoză, împărțit în trei părți: 1) Familiarizarea cu hipnoza; 2) Dobândirea autohipnozei; 3) Utilizarea autohipnozei ca metodă puternică de învățare, inclusiv întărirea puterii voinței, concentrarea și viteza de citire. Volum broşat · 7,95 USD · 135 pagini

HIPNOZA: NOUL INSTRUMENT ÎN PRACTICA NURSING

Editat de Gii Boyne, Director Executiv, Consiliul American al Examinatorilor Hipnotizatori

Această carte, prima de acest fel, este o colecție a scrierilor a patru adolescenți care folosesc cu succes hipnotismul într-o varietate de medii medicale. Reveá este o nouă dimensiune în îngrijirea sănătății și vindecarea accelerată.

Copertă cartonată · 20,00 USD · 197 pagini

HIPNOTISM DE ETAPA PROFESIONALĂ

Ormond McGill

O privire amănunțită asupra tuturor aspectelor divertismentului cu hipnotism, inclusiv spectacolul, prezentarea, punerea în scenă, asigurarea subiectelor și zeci de rutine palpitante. Oferă o priveliște minunată de divertisment care poate fi realizată pentru toate ocaziile. Copertă cartonată · 20,00 USD · 203 pagini

HYPNOSPORT

Les Cunningham

O lucrare extinsă asupra importanței reprogramării subconștiente și a antrenamentului mental în performanța atletică, Hypnosport este o contribuție majoră la domeniul condiționării sportive și al motivației atletice.

Volum broşat · 6,95 USD · 180 de pagini

AUTOHIPNOZA ȘI ALTE TEHNICI DE EXPANDARE A MINȚII

Charles Tebbetts, hipnoterapeut certificat

Un ghid practic și cuprinzător pentru utilizarea autohipnozei, autosugestiei și a reprogramarii subconștiente pentru auto-îmbunătățire. Această nouă ediție extinsă include secțiuni speciale despre controlul greutății și oprirea fumatului. Un best seller. Volum broşat * 7,95 USD Copertă cartonată · 9,95 USD · 139 pagini

RENUNȚE LA FUMAT

Prin autohipnoză

Isabel Gilbert

Aprobată de mulți medici proeminenți, metoda simplă a lui Gilbert folosește conștientizarea de sine, autohipnoza, relaxarea și autoprogramarea, fiecare predată într-un stil clar, precis și plin de bună dispoziție. Sugestiile practice se ocupă de tentațiile revenirii. Volum broşat · 6,95 USD · 84 de pagini

BLOCUL DE ÎNVĂȚARE

Dean E. Grass, Hipnoterapeut

O nouă metodă de predare prin condiționarea minții care funcționează, dezvoltată de un educator care și-a testat teoriile de peste treizeci de ani în clasă. Aceste tehnici de condiționare pozitivă sunt utile atât pentru profesori, cât și pentru studenți.

Volum broşat · 6,95 USD · 152 pagini

CONSTIENTIREA SELECTIVA

Peter Mutke, MD

O serie pas cu pas de proceduri ușor de înțeles pentru a intra în contact cu și între diferitele noastre părți și funcții fizice și mentale, astfel încât să putem obține mai mult control asupra sănătății noastre. Include controlul durerii, vindecarea accelerată, reducerea greutății și mai mult.

Volum broşat · 7,95 USD · 197 pagini

Casete de autohipnoză și „POWER PROGRAMMINO” de Gil Boyne – 9,95 USD fiecare

OFERTA SPECIALA! ORICE 3 CASETE: 25 USD; ORICE 6 CASETE: 45 USD

#101 ÎNCREDEREA ÎN SINE PRIN PROGRAMUL DE SINE IMAGINI

Radiază încredere în sine dinamică; îmbunătățiți-vă imaginea de sine. Depășiți-vă teama de criticism, de respingere, de faillite. Simțiți-vă mai iubiți și pliniți-vă mai mult.

#102 CONCENTRARE— PĂSTRAREA MEMORIEI— RECHEMINARE PERFECTĂ Eliberează-ți memoria fotografiei! Iată singurul sistem de memorie sdentiflcal datat cunoscut; nu necesită memorarea cuvintelor cheie sau asocieri de cuvinte.

#103 RELAXARE PROFUNDĂ ȘI adormitere odihnitoare

O tehnică incredibil de sigură și eficientă care vă permite să renunțați la grijile zilei și să vă îndepărtați în câteva minute după ce capul atinge perna și să vă treziți împrospătat și întinerit.

#104 SECRETELE ATITUDINILOR SUCCESULUI

Depășește-ți subconștientul „voința de a eșua” și mergi rapid către obiectivele tale de carieră și financiare. Începe acum să realizezi succesul și bogăția de durată care pot fi ale tale!

#105 CONTROLUL GREUTĂȚII—

TRIM & FIT (specificați Bărbați sau Femei) Această nouă metodă vă condiționează subconștientul pentru rezultate rapide și vă oferă o imagine de sine cu totul nouă. Îți schimbă obiceiurile alimentare schimbându-ți dorințele apetitului.

«106 SECRETELE COMUNICĂRII ȘI EXPRIMIEI

Cum să-ți prezinți ideile într-un mod care să asigure acceptarea. Vorbește-ți încredere absolută și echilibru perfect – unui public de sute sau unui grup mic sau unei singure persoane.

#108 DINAMICA DESCOPERIREI DE SINE

Descoperă tu adevărat! Răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?” și creează o credință puternică în propriile abilități.

Te învață cum să-ți oferi dragoste, acceptare și aprobare.

#109 SĂNĂTATE DINAMICĂ ȘI VITALITATE RADIANTĂ

Excesează-ți temerile și convingerile negative despre starea ta de sănătate. Puteți dezvolta imaginile mentale, tonusul și așteptarea mentală pentru o sănătate vibrantă și perfectă.

#114 PUTEȚI NU FUMAȚI — ACUM!

Puteți suprasolicita sentimentul de neputință care stă la baza dependenței de tutun! În doar scurt timp, devii eliberat de tobáceo—permanent. Bucurați-vă de o viață mai lungă, mai sănătoasă și mai fericită.

#115 ÎMBOGĂȚIRE SEXUALĂ

(specificați bărbați sau femei)

Ai dreptul la fericire sexuală. Oesire puternică, funcționare totală și alimentație strălucitoare rezultă din utilizarea acestei descoperiri în terapia sexuală. Fii tot ce poți fi!

ÎNVĂȚAȚI TO FI UN „AJUTOR DE OAMENI”

Un mesaj special pentru oricine consideră „hipnotismul ca o carieră” de formare în clinica hipnoză și hipnoterapie

- Nu sunt necesare studii universitare
- O carieră ideală cu jumătate de normă sau de pensionare
- Cursuri de accelerare/intensive sau de weekend
- Diplome acordate ca „Maestru hipnotizator” și „Hipnoterapeut”
- AИ diplome autorizate de California Board of Education
- Toate cursurile aprobate de Superintendentul de Instruire Publică din California
- De asemenea, aprobat de California Board of Behavioral Science Examinera și California Board of Registered Nursing
- Vă califică pentru înregistrarea de stat
- Certificare națională acordată
- Programe de una, două și trei săptămâni disponibile
- Cursuri de accelerare, intensive (50 de ore în cinci zile) sau de weekend

Pentru detalii despre această carieră interesantă și plină de satisfacții, scrieți pentru catalogul nostru gratuit:

Institutul de instruire în hipnotism din Los Angeles

312 Riverdale Drive

Glendale, CA 91204

Cel mai bine vândut - Acum doar 95 USD!

FILM DE ANTRENARE HIPNOTISM #501

Gil Boyne -

Tea chin g și demonstrație pe casetă video! Inducții instantanee * Testarea și aprofundarea instruirii clientului · Dezvoltarea raportului rapid Reeducarea clientului

Demonstrații reale în direct, nerepetate, filmate într-o sală de clasă, folosindu-se de elevul prezent. Include:

- Cinci metode diferite de inducție instantanee
- Levitația brațului Wolberg
- Catalepsia ochilor, Catalepsia brațului, Mișcarea automată, Reinducerea cuvintelor cheie
- Zece metode de aprofundare a transei
- Sugestii post-hipnotice
- Amnezie și alte fenomene hipnotice
- Fiecare subiect este adus la Somnambulism în câteva minute. Acest film de antrenament video full-color a fost primul din serie

produs de Westwood Publishing. Boyne demonstrează și explică simultan procesul într-un limbaj non-tehnic.

„Conținutul și calitatea pregătirii din acest film vă vor încânta și vă vor satisface pentru că:

1. UA dintre valorile producției sunt cele mai mari.
2. Caseta video și caseta sunt de cea mai înaltă calitate.
3. Cel mai important – reputația mea depinde de asta!

Din aceste motive, sunt absolut convins că nu numai că veți fi mulțumit, ci și complet încântat de investiția dvs. în acest videoclip de antrenament pentru hipnotism."

Gil Boyne

Filmul de antrenament pentru hipnotizare #501 este disponibil în următoarele formate:

Casetă video VHS sau Beta color de două ore 95,00 USD

Indicați VHS sau Beta pe formularul de comandă.

COMPLETAȚI ȘI Trimiteți prin POștă... AZI
WESTWOOD PUBLISHING COMPANY, INC. 312 Riverdale Drive, Dept PT88 G tendale, Ca 91204 UTILIZAȚI CARDUL DVS. DE CREDIT ȘI COMANDĂ PRIN TELEFON 818-242-1159 sau 818-242-3497
Cantitate Descriere PrețTotal

„Până la 25,00 USD și 1,75 USD; 25,01 USD la 60,00 USD adaugă 2,75 USD; 60,01 USD până la 93,99 USD adăugați 4,00 USD, 99 USD și mai mult ...
Subtotal GRATUIT
Poștă și manipulare*
„În CA adăugați 6% impozit pe vânzări de stat (6,5% în județul LA)
Taxa pe vânzări**
TOTAL
□ Cec anexat pentru $, plătit către Westwood Publishing □Îmi încarcă □ MasterCard □ Visa □ Cont American Express MoExp. Data
Semnătura Adresa dvs. Mame
Oraș/Stat/Poștal Telefon în timpul zilei GARANTIE Trebuie să fiți mulțumit! Obțineți o garanție de rambursare de 30 de zile, 100% pentru toate cărțile și casetele audio. Vă mulțumim pentru comandă!

PSIHOLOGIE

Acest bestseller de 250.000 de copy poate face o diferență minunată în viața ta - așa cum a făcut deja în viața a mii de alții. Prin instrucțiunile sale simple, ușor de înțeles, veți învăța rapid arta pozitivă a autosugestiei. Ca urmare, vei găsi fericire și împlinire tot mai mari. Ghidul tău în această călătorie interesantă este Charles Tebbetts, directorul Institutului de Formare în Hipnotism Washington din Lynnwood, Washington, și unul dintre cei mai buni profesori de autohipnoză din țară. Dintre domeniile acoperite:

Cum să stăpânești tehnicile simple de vlsualizare și autohipnoză

Cum să vă îmbunătățiți sănătatea și performanța sportivă

Cum să controlezi dependențele și alte emoții autodistructive

Cum să ameliorați simptomele psihosomatice Cum să vă îmbunătățiți memoria și să creșteți concentrarea

În plus, veți învăța beneficiile unice ale altor tehnici de extindere a minții, cum ar fi meditația transcendentală, biofeedback-ul, vindecarea prin credință, regresia înainte de naștere și ESP.

■ COMPANIA DE EDITURI WESTWOOD |p, ING

ISBN 0-930298-18-7

>US Φ7.15
https://neculaifantanaru.com
https://neculaifantanaru.com/en/